

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH
10.53885/edinres.2022.44.12.051

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent Xolmurodov Laziz

O'zDJTSU dotsenti

Saidov Umid

O'zDJTSU magistranti

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda. Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktab – internatlar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash bugun o'quv mashg'ulot jarayoni davomida olib boriladi.

Respublikamizda futbol hakamlarini tayyorlash, hakamlik sifatini yaxshilashga oid qator ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohani yanada takomillashtirish bo'yicha, jumladan hakamlarning maydondagi harakat samaradorligini ta'minlash maqsadida ichki birinchilik uchrashuvlarida zamonaviy vositalar, ya'ni "VAR" tizimidan foydalanish kabi innovatsion texnologiyalarni qo'llash amalga oshirildi¹. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlarning muxim jixatlaridan biri sanaladi. Yosh futbolchilarni yetuk futbolchi qilib tarbiyalashda mutaxassislar fikricha yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga etibor berish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va garmonik rivojlanishiga, xilma – xil ko'nikma, malakalarini egallab olishga, futbol o'yin texnik taktikasini o'zlashtirishda kattagina asos bo'ladi.

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, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: 11-12 yoshli futbolchilarni asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

- hozirgi zamon futbolining rivojlanishi darajasi va ilmiy-uslubiy taxlili.
- yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yo'llari.
- yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish, mashg'ulotlar davomida sport mahoratini shakllantirish hamda istiqbolli futbolchilarni saralash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovi, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, ekspert baholash uslubi, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Biz yosh futbolchilarimizning jismoniy tayyorgarliklarini bilish maqsadida Toshkent shahridagi bir necha futbol sport maktablari, internatlarida ishlar olib bordik. Tadqiqot davomida Lokomotiv, BO'SM-2, Paxtakor, Chilonzor futbol maktabi tarbiyalanuvchilarining jismoniy sifatleri maxsus testlarda tekshirilib mashg'ulotlarning mator zichliklari aniqlashtirildi.

Bizning tekshirishlarimizdan ma'lum bo'ldiki, sport maktablarining 10-11 yoshli (dastlabki tayyorgarlik bosqichi) futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha o'tkazilgan test talablarida olingan natijalarga hech qanday farq sezilmaydi.

Sport maktablari 11-12 yoshli futbolchilarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan test normativlarida ancha farqlanish kuzatilgan.

BO'SM-2, Paxtakor, futbol maktablarining 11-12 yoshli futbolchilari 30 metr tezkor yugurishda o'rtacha 4,8 soniya joyidan uzoqlikka sakrashda o'rtacha 211 sm to'pni ikki qo'llab uzoqlikka otishda o'rtacha 15 metrli natijalarga erishganlar. Boshqa futbol maktablarining 13-14 yoshli futbolchilari ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha past natijalarni ko'rsatishgan.

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги „Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПФ-5887-сонли Фармони. “Халқ сўзи” газетаси, 6 декабрь, 252-сон

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik xarakterlarni rivojlantirishda mashg'ulot o'tkazish samarasi ham muximdir. Biz yana futbol maktablarining mashg'ulotlarini samarali o'tkazishdagi yani mashg'ulotlarining motor zichligini tahlil qildik.

Mashg'ulotlarning motor zichligi (M3) – bu mashg'ulotning umumiy davomiligini nisbatan yosh futbolchilarining mashg'ulotlarda aynan harakatlarni faolligi uchun sarflangan sof vaqtdir.

Motor zichligi aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (tsi) hisoblanadi. tsv x 100% ko'paytirilib, mashg'ulotning umumiy vaqtiga (tum) bo'linadi: mashg'ulotlar (11-12 yoshli futbolchilarda) jismoniy tayyorgarlikka, texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, davomiyligi 90 daqiqaga teng bo'lgan mashg'ulotlardir.

BO'SM-2 sport maktabida olib borilgan mashg'ulotlarning motor zichligi 71,5% ni tashkil etdi. Paxtakor sport maktabining mashg'ulotlarning motor zichligi 69,8% ni tashkil etdi. Lokomotiv, Chilonzor sport maktablari mashg'ulotlari kuzatilganda, mashg'ulotning motor zichligi 56-57% ni tashkil etdi.

Yukorida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test talablari o'tkazilganda ushbu sport maktabi shug'ullanuvchilarining ko'rsatkichlari qoniqarli darajada deb baholanishi ham, mashg'ulotlarning samarasizroq olib borilishida deb qarash mumkin.

Olingan natijalardan shuni xulosa qilish mumkinki, futbol maktablarida mashg'ulotlar o'tkazishda ko'pgina kamchiliklarga yo'l qo'yiladi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test talablari olinmaydi. Mashg'ulotlar davomida yosh futbolchilarga jismoniy yukmalarni ko'proq oyoq qismlariga berilishi, aksincha, gavda, qo'l qismlariga e'tibor berilmasligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.

2. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil, 127 b.

3. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренера.-М: Олимпик-человек. 2008. - 72 с.

4. Kholmurodov L.Z. [To develop coordination capacity of preschool children](#): European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7 (10). P. 203-208

5. Kholmurodov L.Z. Development of physical qualities of preschool children: Mental enlightenment Scientific-methodological jurnal. Jizzakh State Pedagogical Institute. Volume 2021: Issue 2// Article 18. P. 197-206

6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

14. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

16. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

17. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

18. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

19. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

20. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

21. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

22. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

23. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

24. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

25. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

26. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

27. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

28. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

29. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

30. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

31. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf