

**10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNI MUSOBAQAGA QADAR JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI**

S.A.Abdumalikov, K.S.Umarov, F.F.Haydarov, K.M.Mirzayev, A.S.Safarov.

O'zbekiston finlandiya pedagogika instituti Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida o'qituvchilari

Annotatsiya: 10-12 yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligini oshirish va o'ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, har xil harakatli o'yinlardan foydalanib tayyorgarlik olib borish, yosh futbolchilarda samarali uyg'unlik namoyon bo'ladi. Futbol bo'limida shug'ullanadigan 10-12 yoshdagi yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorgarligi uchun metodika taklif qilindi. Texnik-taktik tayyorgarlik ikki yo'l bilan amalga oshirildi.

Kalit sozlar: Jismoniy tayyorgarlik, texniktayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqa va o'yin tayyorgarlik, Individual, guruhli va jamoa tayyorgarlik, harakatli o'yinlar.

Аннотация: Совершенствовать подготовку футболистов 10-12 лет и ярко продемонстрировать их уникальные особенности, проводить тренировки с использованием различных динамических игр, проявлять эффективную гармонию у юных футболистов. Предложена методика технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет. Технико-тактическая подготовка проводилась двумя способами.

Ключевые слова: Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная и игровая подготовка, индивидуальная, групповая и командная подготовка, подвижные игры.

**METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL PREPARATION OF 10-12-YEAR-OLD
SOCCER PLAYERS BEFORE THE COMPETITION**

Abstract: To improve the training of football players aged 10-12 years and clearly demonstrate their unique characteristics, conduct training using various dynamic games, and demonstrate effective harmony in young football players. A methodology for technical and tactical training of football players aged 10-12 years is proposed. Technical and tactical training was carried out in two ways.

Key words: Physical training, technical training, tactical training, psychological training, competitive and game training, individual, group and team training, outdoor games.

Mavzuning dolzarbligi. Sport mashg'ulotlarini davriyligini hisobga olgan holda shuni ta'kidlashimiz joizki, futbol sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarining davlat standartiga muvofiq, 10 yosh bu mashg'ulot bosqichiga (sport ixtisoslashuvi bosqichiga) qabul qilish uchun yetarli yosh hisoblanmaydi. Ushbu bosqich dastlabki tayyorgarlik bosqichidan keyin amalga oshiriladi. Davlat standartida ta'kidlanganidek, mashg'ulot bosqichida sport mashg'ulotlari dasturi quyidagilarni ta'minlashi lozim. Umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, Futbol sporti bo'yicha rasmiy sport musobaqalarida tajriba orttirish va barqarorlikka erishish, Sport motivatsiyasini shakllantirish, sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash.

Sport faoliyatida sportchi eng yuqori natijalarga erishganda, u o'zining imkoniyatlarini maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma'naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport mashg'ulotlari jarayoni yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda qurish lozim.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili 10-12 yoshli futbolchilarni harakatli o‘yinlar yordamida sport mahoratini oshirilishiga oid tadqiqotlar vatanimiz olimlari R.I.Nurimov, R.A.Akramov, SH.T.Iseev, A.T.Tolibjanov, I.A.Koshbaxtiyevlar tomonidan olib borilgan. Zamonaviy futbolda ish qobiliyati samaradorligini nazorat qilish, baholash va rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqotlar olib borish futbol mutaxassislari oldida turgan dolzarb masalalardan hisoblanadi. Futbol bo‘yicha xorijiy etakchi olimlardan N.D.Graevskaya, Z.G.Ordjonikidze, V.I.Pavlovlar tadqiqot olib borishgan. Biroq, 10-12 yoshli futbolchilarni ish qobiliyatini tiklash orqali uning samaradorligini harakatli o‘yinlar yordamida sport mahoratini oshirish nazardan chetda qoldirilgan. 10-12 yoshli futbolchilarni harakatli o‘yinlar yordamida sport mahoratini oshirish yo‘llarini o‘rganishni taqozo etuvchi muammolarni aniqlash va uni hal etishga oid ma’lumotlardan ish qobiliyati samaradorligi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarning kamligi va ularni bizning iqlim sharoitimizga to‘g‘ri kelmasligi ma’lum bo‘ldi. Futbol sohasida olib borilgan so‘nggi tadqiqotlarda R.A.Akramov, 1994; A.Talibjanov, 1994; SH.T.Iseev,1986; I.A.Koshbaxtiyev, 2001; Z.A.Kurbanov.

Tadqiqot metodologiyasi Mikrosikl - bu tiklanish kunlari bilan birgalikda mashg‘ulotlar jarayonining umumiy tuzilishining nisbatan to‘liq takrorlanadigan qismini tashkil etadigan ba‘zi mashg‘ulotlarning kombinatsiyasidir. Mikrosikl, qoida tariqasida, bir hafta (7 kun) davom etadi.

Sport amaliyotida 4 dan 9 gacha turli xil mikrosikllar mavjud: tortuvchi, bazaviy (umumiy tayyorgarlik), nazorat va tayyorgarlik (namunaviy va maxsus tayyorgarlik), yakunlovchi, tiklanish va musobaqa.

Mikrosiklning asosiy tashqi belgilari bu ikki fazaning mavjudligi - stimulyatsiya (kamuliyativ) va tiklanuvchi (tiklanish va dam olish). Bir yillik o‘quv siklini rejalashtirishning muvaffaqiyati har xil yo‘nalishdagi, har xil hajmdagi va intensivlikdagi mikrosikllarning oqilona ketma-ketligiga bog‘liq.

Mezosikl - bu mikrosikllarning nisbatan to‘liq seriyasini o‘z ichiga olgan o‘rtacha mashg‘ulot davrlarining tuzilishi. Amalda o‘rtacha o‘quv sikli 2 dan 6 tagacha mikrosiklni o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulotning mezo tuzilishi - bu mashg‘ulot jarayonining nisbatan to‘liq bosqichi bo‘lib, uning vazifalari ma’lum oraliq mashg‘ulot vazifalarini hal qilishdan iborat.

Mezosiklning tashqi belgilari qator mikrosikllarni (bir hil) bir ketma-ketlikda takroriy ko‘paytirish (odatda tayyorgarlik davrida) yoki har xil mikrosikllarning ma’lum ketma-ketlikda almashinishidir (odatda musobaqa davrida).

- individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko‘nikmalarni egallash.

- yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash.

- o‘qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallash.

Tahlil va natijalar Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarligini, texnik tayyorgarligini, taktik tayyorgarligini, psixalogik tayyorgarligini oshirish maqsadida harakatli o‘yinlardan 6 ta va maxsus mashqlardan 6 tasi tanlab olindi va shu bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni tashkil qilib tadqiqot olib borildi. Nazorat guruhi va Tadqiqot guruhidagi yosh futbolchilar quyidagi test ko‘rsatkichlarini ko‘rsatishdi.

10=Nazorat guruhi

№	Testlar ko‘rsatgichi	Mart 1-hafta	Mart 2-hafta	Mart 3-hafta	Mart 4-hafta
1	Qisqa masofaga yugurish 10 m (s)	2.50	2.48	2.40	2.30
2	To‘p bilan qisqa masofaga yugurish 10x3 m (s)	12.46	12.38	12.23	12.03
3	To‘pni nazorat qilib olib	6	6	7	8

	yurish 20 m				
4	Darvozaga zarba berish 10 marta, 7 metr dan	74 7.4	75 7.5	78 7.8	83 8.3
5	Maydonda to'g'ri harakatlanish (10) daq.	6.38	6.53	6.98	7.03
6	Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metr dan 10 marta	7	7	8	9

Tadqiqot boshida: Nazorat guruhdagi yosh futbolchilar quyidagi ko'rsatkichlarni ko'rsatishdi. 1) Qisqa masofa 10 metr ga yugurish 2".50 daqiqani tashkil qildi. 2) To'p bilan qisqa masofa 10x3 metr ga yugurishda 12".46 daqiqani tashkil qildi. 3) To'pni nazorat qilib olib yurush 20 metr ga 7 ta futbolchi yaxshi natija qildi. 4) Darvozaga to'p tepish 10 marta, 7 metr dan 74 ta gol kiritildi, gollar 7,4 futbolchilarga to'g'ri keldi. 5) Maydonda to'g'ri harakatlanish (10 daqiqa mobaynida) 6 daqiqa 38 soniya to'g'ri harakat qilishdi. 6) Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metr dan 10 marta 7 futbolchi bu uzatmani to'g'ri bajardi. Murabbiy mashg'ulot jarayonini davlat standari orqali olib bordi.

Tadqiqotdan keyin: Nazorat guruhdagi yosh futbolchilar quyidagi ko'rsatkichni ko'rsatishdi. 1) Qisqa masofa 10 metr ga yugurishda 2".30 ko'rsatkich qilishdi. 2) To'p bilan qisqa masofa 10x3 metr ga yugurishda 12".03 ko'rsatkich qilishdi. 3) To'pni nazorat qilib olib yurush 20 metr ga 8 ta futbolchi yaxshi natija qildi. 4) Darvozaga to'p tepish 10 marta, 7 metr dan 83 ta gol kiritildi, gollar 8,3 futbolchilarga to'g'ri keldi. 5) Maydonda to'g'ri harakatlanish (10 daqiqa mobaynida) 7 daqiqa 03 soniya to'g'ri harakat qilishdi. 6) Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metr dan 10 marta 9 futbolchi bu uzatmani to'g'ri bajardi.

10=Tadqiqot guruhi

№	Testlar ko'rsatgichi	Mart 1-hafta	Mart 2-hafta	Mart 3-hafta	Mart 4-hafta
1	Qisqa masofaga yugurish 10 m (s)	2.50	2.48	2.40	2.10
2	To'p bilan qisqa masofaga yugurish 10x3 m (s)	12.46	12.03	11.43	11.32
3	To'pni nazorat qilib olib yurish 20 m	6	8	8	10
4	Darvozaga zarba berish 10 marta, 7 metr dan	75 7.5	77 7.7	79 7.9	92 9.2
5	Maydonda to'g'ri harakatlanish (10) daq.	6.35	7.08	8.89	9.03
6	Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metr dan 10 marta	7	8	9	10

Tadqiqot boshida: Tadqiqot guruhdagi yosh futbolchilar quyidagi ko'rsatkichni ko'rsatishdi. 1) Qisqa masofa 10 metr ga yugurishda 2".50 ko'rsatkich qilishdi. 2) To'p bilan qisqa masofa 10x3 metr ga yugurishda 12".46 ko'rsatkich qilishdi. 3) To'pni nazorat qilib olib yurush 20 metr ga 6 ta futbolchi yaxshi natija qildi. 4) Darvozaga to'p tepish 10 marta, 7 metr dan 75 ta gol kiritildi, gollar 7,5 futbolchilarga to'g'ri keldi. 5) Maydonda to'g'ri harakatlanish (10 daqiqa mobaynida) 6 daqiqa 35 soniya to'g'ri harakat qilishdi. 6) Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metr dan 10 marta 7 futbolchi bu uzatmani to'g'ri amalga oshirdi.

Tadqiqot guruhidagi yosh futbolchilarni to'p bilan harakatlanish samaradorligini oshirish uchun mashg'ulot jarayoni olib borildi. Futbolchilar maydonda to'p bilan va to'psiz harakat qilish samaradorligini oshirish maqsadida 6 ta harakatli o'yinlar tanlab olindi bular "ovchi o'yini", "to'p uchun kurash", "komandali yugurish", "Bo'sh o'rin", "To'p uzatish" o'yinlaridan foydalanildi va mashg'ulot jarayoni olib borildi.

Tadqiqotdan keyin: Tadqiqot guruhidagi yosh futbolchilar quyidagi ko'rsatkichni ko'rsatishdi. 1) Qisqa masofa 10 metrga yugurishda 2".10 ko'rsatkich qilishdi. 2) To'p bilan qisqa masofa 10x3 metrga yugurishda 11".32 ko'rsatkich qilishdi. 3) To'pni nazorat qilib olib yurush 20 metrda barcha 10 ta futbolchi ham yaxshi natija qayt etdi. 4) Darvozaga to'p tepish 10 marta, 7 metrda 92 ta gol kiritildi, gollar 9,2 futbolchilarga to'g'ri keldi. 5) Maydonda to'g'ri harakatlanish (10 daqiqa mobaynida) 9 daqiqa 03 soniya to'g'ri harakat qilishdi. 6) Sherigiga to'g'ri uzatma berish 10 metrda 10 marta barcha 10 futbolchi ham bu uzatmani to'g'ri amalga oshirdi.

Xulosa va takliflar

1. 10-12 yoshdagi yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorgarligi masalalarini ko'rib chiqib, biz zamonaviy sport me'yoriy hujjatlariga binoan, futbol sport turi bo'yicha namunaviy o'quv dasturlarini o'z ichiga olgan sport mashg'ulotlarining davlat standartini o'rganish natijasida, 10 yosh boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga yozilish uchun eng minimal ko'rsatkichdir. Ya'ni, 10-12 yoshdagi yosh futbolchilar allaqachon ma'lum darajada bilimga, texnik mahoratga ega va taktika asoslarini yaxshi bilishadi. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirish ekanligini hisobga olib, biz shuni ham ta'kidlab o'tamiz, sport mashg'ulotlari jarayoni, ayniqsa yosh sportchilar bilan, yoshi, jismoniy sifatlar, rivojlanish darajasi hisobga olingan holda tuzilishi kerak.

2. 10-12 yoshdagi yosh davriyligi ikkinchi bolalikni anglatadi. Bu davrda, rivojlanishda keskin sakrashlar bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo'lishini ta'kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi. 10-12 yoshlarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o'qitish texnikasidagi maxsus ephillik, operativ fikrlash tezligi, e'tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezmetik sezgirlikda namoyon bo'ladi. Yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini tahlil qilsak, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarlikka taqsimlanishini ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son [Farmoni](#)

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 6 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031-son qarori. // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 23-son, 455-modda

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son qarori. "2019-2022 yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish Konsepsiyasi" // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 19.12.2018 y., 07/18/4063/2347-son

4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va axolini jismoniy tarbiya va

**INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY JOURNAL FOR
RESEARCH & DEVELOPMENT**

SJIF 2019: 5.222 2020: 5.552 2021: 5.637 2022:5.479 2023:6.563 2024: 7,805
eISSN :2394-6334 <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd> Volume 11, issue 06 (2024)

ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" gi 65-sonli qarori.// Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi,

30.01.2019 y., 09/19/65/2549-son

5. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации:, 1985. – 18 с..

6. Iseyev Shamil Tagirovich. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma Toshkent 2014 y.

7. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 2011.