

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ СПОРТ МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Жўрабоев Баҳодир Фарҳод ўғли

Алфраганус университети Жисмоний тарбия ва спорт факултети

2-курс магистратура талабаси

behzodjonmamatqulov@icloud.com

Аннотация: Мазкур мақоланинг мақсади ёш футболчиларда спорт маҳоратини шакллантириш жараёнини ўрганишдан иборат. Мақолада машғулот жараёнининг турли жиҳатлари, жумладан, жисмоний тайёргарлик, техник кўникмалар, тактик фикрлаш ва ёш футболчиларни ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари кўриб чиқилмоқда. Шунингдек, ёш футболчилар ўртасида спорт маҳоратини янада ривожлантиришга хизмат қиладиган машғулотларнинг самарали усул ва ёндашувлари муҳокама қилинмоқда.

Таянч сўзлар: футбол, ёш футболчи, техника, тактика, кўникма, жисмоний тайёргарлик, спорт маҳорати, машғулот.

Аннотация: Целью данной статьи является изучение процесса формирования спортивного мастерства у юных футболистов. В статье рассматриваются различные аспекты тренировочного процесса, включая физическую подготовку, технические навыки, тактическое мышление и психологические аспекты развития молодых футболистов. Также обсуждаются эффективные методы и подходы к тренировкам, которые способствуют максимальному развитию спортивного мастерства у юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, юный футболист, техника, тактика, навык, физическая подготовка, спортивное мастерство, тренировка.

Abstract: The purpose of this article is to study the process of formation of sportsmanship in young soccer players. The article discusses various aspects of the training process, including physical training, technical skills, tactical thinking and psychological

aspects of young soccer players' development. It also discusses effective training methods and approaches that maximize the development of sportsmanship in young soccer players.

Key words: soccer, young soccer player, technique, tactics, skill, physical training, sportsmanship, training.

КИРИШ

Футбол дунёдаги энг машхур ва рақобатбардош спорт турларидан бири ҳисобланади. Ёш футболчилар учун бу спортда ўз йўлини бошлашда, спорт маҳоратларини ривожлантириш уларнинг машғулот жараёнининг муҳим жиҳати ҳисобланади. Спорт маҳоратларини шакллантириш машғулотнинг турли жиҳатларини ҳисобга олувчи комплекс ёндашувни талаб қилади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Жисмоний тайёргарлик ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришда муҳим ўрин тутadi. Буга чидамлилиқ, куч, эгилувчанлиқ ва ҳаракатлар мувофиқлигини ривожлантириш киради. Машғулотлар ҳар бир ўйинчининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тайёргарлик даражасига мослаштирилган бўлиши керак.

Техникавий кўникмаларни эгаллаш ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Бу тўп қабул қилиш ва узатиш, дриблинг, зарбалар ва ўйиннинг бошқа асосий элементларини такомиллаштиришни ўз ичига олади. Машғулотлар шундай тузилган бўлиши керакки, ўйинчилар техникавий кўникмаларни машқ қилиш ва қайта-қайта такрорлаш учун етарли вақтга эга бўлсин.

Тактик фикрлашни ривожлантириш ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришнинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Бу ўйиннинг тактик тамойилларини тушуниш, майдонда тўғри жойлашиш, жамоадошлар билан ҳамкорлиқ қилиш ва реал вақтда қарорлар қабул қилишни ўз ичига олади. Машғулотлар тактик машқлар ва ўйин вазиятларини симуляция қилишни ўз ичига олиши керак.

Психологик жиҳатлар ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришда катта аҳамиятга эга. Бу мотивация, диққатни жамлаш, ишонч ва ҳис-туйғуларни бошқаришни ривожлантиришни ўз ичига олади. Тренерлар ўйинчиларга қўллаб-қувватлаш ва мотивация беришлари, шунингдек, уларга психологик барқарорликни ривожлантиришда ёрдам бериши керак.

Машғулотнинг усуллари ва ёндашувлари:

Ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришга ёрдам берадиган бир нечта самарали усуллар ва ёндашувлар мавжуд:

1. Ўйинбоп ёндашув: Энг самарали усуллардан бири машғулотларда ўйинбоп ёндашувдан фойдаланишдир. Бу тактик фикрлашни, қарор қабул қилишни ва жамоавий ишни ривожлантиришга ёрдам берадиган ўйин симуляциялари, кичик ўйинлар ва мусобақаларни ўз ичига олади.

2. Шахсий ёндашув: Ҳар бир ёш футболчининг ўзига хос хусусиятлари ва эҳтиёжлари мавжуд. Машғулотларга индивидуал ёндашув бу хусусиятларни ҳисобга олиш ва ҳар бир ўйинчининг спорт маҳоратларини максимал даражада ривожлантириш учун индивидуал машғулот дастурларини ишлаб чиқиш имконини беради.

3. Босқичма-босқич қийинлаштириш: Машғулотлар шундай тузилган бўлиши керакки, вазифалар ва талаблар ўйинчилар учун босқичма-босқич қийинлашиб борсин. Базавий кўникмалардан бошлаб, машғулотлар аста-секин мураккаб ўйин вазиятларига ўтиши керак. Бу ўсиш ва спорт маҳоратларини ривожлантиришга ёрдам беради.

4. Машғулотларнинг мунтазамлиги ва тизимлилиги: Машғулотларни мунтазам ва тизимли равишда ўтказиш спорт маҳоратларини шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга. Мунтазам амалий машқлар кўникмаларни мустаҳкамлаш ва автоматизмларни ривожлантиришга ёрдам беради, тизимли ёндашув эса аста-секин ўсиш ва янги даражаларга эришиш имконини беради.

5. Тажрибали тренерлар билан ҳамкорлик: Тажрибали тренерлар билан ҳамкорлик ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантиришнинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Тренерлар ёш ўйинчиларни ривожлантириш бўйича билим ва тажрибага эга бўлишлари, шунингдек, уларни юқори натижаларга эришишга илҳомлантиришлари керак.

6. Видеотаҳлил: Видеотаҳлилдан фойдаланиш ўйинчилар ва тренерларга ўйин вазиятларини батафсил ўрганиш ва ўз ҳаракатларини таҳлил қилиш имконини беради. Ўйинлар ва машғулотлар ёзувларини кўриш хатоларни аниқлашга, тактик тушунчани яхшилашга ва майдонда тўғри қарорлар қабул қилишга ёрдам беради.

7. Махсуслаштирилган машғулот дастурлари: Ўйиннинг аниқ жиҳатларини ривожлантиришга қаратилган махсуслаштирилган машғулот дастурларини ишлаб чиқиш спорт маҳоратларини яхшилашга ёрдам беради. Масалан, тезлик, эгилувчанлик ёки зарбаларни ривожлантириш дастурлари ўйинчининг аниқ эҳтиёжлари учун фойдали бўлиши мумкин.

8. Мусобақавий муҳит: Бошқа жамоалар билан мусобақаларда қатнашиш ёш футболчиларга ўз кўникмаларини реал ўйин шароитида қўллаш имкониятини беради. Мусобақавий муҳит тактик фикрлашни, мослашувчанликни ва жамоада ишлаш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам беради.

9. Менторлик: Ёш ўйинчи ва тажрибали футболчи ёки тренер ўртасида алоқа ўрнатиш спорт маҳоратларини шакллантиришда жуда фойдали бўлиши мумкин. Ментор ўз тажрибасини ўртоқлашиши, қимматли маслаҳатлар бериши ва ўйинчида нафақат техникавий ва тактик кўникмаларни, балки етакчилик фазилатларини ҳам ривожлантиришга ёрдам бериши мумкин.

10. Доимий ўқиш: Футбол доимий равишда ривожланиб боради ва ёш футболчилар ўз билим ва кўникмаларини янгилаб туришлари муҳим. Машғулот лагерлари, семинарлар ва мастер-классларда иштирок этиш ўйинчиларга ўйиннинг сўнгги тенденциялари ва техникаларидан хабардор бўлишга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларда спорт маҳоратларини шакллантириш мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. У жисмоний тайёргарлик, техникавий кўникмалар, тактик фикрлаш ва ўйинчиларни ривожлантиришнинг психологик жиҳатларини ўз ичига олган комплекс ёндашувни талаб қилади. Ўйинбоп ёндашув, индивидуал ёндашув, босқичма-босқич қийинлаштириш, машғулотларнинг мунтазамлиги ва тизимлилиги, шунингдек, тажрибали тренерлар билан ҳамкорлик каби самарали усуллар ва ёндашувлар ёш футболчиларда спорт маҳоратларини максимал даражада ривожлантиришга ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Колесников Л.В., Корольков В.В. Футбол: Техника, тактика, игровая деятельность. 2004.
2. Верхошанский В.В. Футбол: Физическая подготовка. 2008.
3. Александр Муйжнек. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. 2018.
4. Литвинов В.В. Физическая подготовка юных футболистов. 2009.
5. Рахмонбердиев Э.Б., Бахтиёров Ж.Х. Ёш футболчиларнинг мусобақа шароитида олинган натижаларнинг хажм ва сифат кўрсаткичлари. 2022.