

**YOSHLAR FUTBOLIDA TRENIROVKA JARAYONLARINI
REJALASHTIRISHNING YANGICHA YONDASHUVLARI**

Boymurodov Og'abek Faxriddin o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Trenirovka jarayonlarini tashkil etish bo'limlarga bo'lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blook-modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomilashtirib jarayoni davom ettirish ko'zda tutilgan. Blokli-modulli rejalashtirish jarayoni yosh futbolchilar yoshiga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik taktik harakatlarga o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yish ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: sport tayyorgarlik, trenirovka jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka jarayoni bosqichlari, trenirovka jarayonlarining siklli qurilmasi, tayrgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri.

Аннотация: В статье описаны современные подходы к планированию и управлению процессами спортивной подготовки юных футболистов, структурное, блочно-модульное планирование на многолетних этапах подготовки. Планируется организация тренировочных процессов путем разделения тренировочных процессов на секции, планирования годичного цикла через блок-модули и, исходя из этого, продолжения процесса за счёт совершенствования физических качеств. Процесс блочно-модульного планирования предназначен для развития физических качеств юных игроков и обучения их технико-тактическим действиям в зависимости от возраста.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, этапы тренировочного процесса, цикличность тренировочного процесса, подготовительный период, соревновательный

период, переходной период.

Annotation: *The article describes the modern approaches of planning and management of sports preparation processes with young football players, structural, block-module planning in multi-year training stages. It is planned to organize the training processes by dividing the training processes into sections, planning the annual cycle through block-modules and, based on this, continuing the process by improving physical qualities. The block-module planning process is intended to develop the physical qualities of young players and train them in technical and tactical actions, depending on their age.*

Key words: *sports training, training process, functional training, physical training, stages of training process, cycle device of training processes, training period, competition period, transition period.*

Kirish. O‘zbekistonda iste‘dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zahirasini shakllantirish, zamonaviy yondashuvlar asosida trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va tashkillash ishlari muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, O‘zbekistonda yoshlar futboli va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy bazasini mustahkamlash, sportchilarning yangi avlodini tayyorlash, mamlakat futbolining xalqaro obrosini oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 04.12.2019 yil O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida", dagi PF-5887-sonli Farmoni qabul qilgan bo‘lib, yoshlar terma jamoalarini, oliy liga jamoalarining tarkiblarini to‘ldirishga qodir bo‘lgan yosh futbolchilarni tayyorlash, takomillashtirish bo‘yicha zaruriy shart-sharoitlar va ilmiy-metodik ishlanmalarni yaratish kabi muhim vazifalarga ustuvorlik berilgan [1].

Maxsus adabiyotlar tahliliga ko‘ra, sport tayyorgarlik jarayonida turli xil trenirovka vositalari va usullaridan foydalanish orqali sportchi organizmining funksional tizimlarini ma‘lum moslashtirilgan qayta qurishga erishish, musobaqa

faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ma'lum bir tayyorgarlik darajasiga erishishni ta'minlashga qaratilgan [7] bo'lsa-da, yosh futbolchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va ilmiy boshqarish masalalari to'liq o'z yechimini topmagan. Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash yetarlicha o'rganilmagan ilmiy-metodik vazifalarni aniqlashtirish zarurati mavjud.

Alohida ishlarda (Orlov A.V., 2022 y.) yosh futbolchilarda mashg'ulot yuklamasini loyihalash algoritm-usulida haftalik mashg'ulot sikllari modeli ishlab chiqilgan, trenirovkalarning maxsus tayyorgarlik bosqichida organizmning funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi, hamda haftalik mashg'ulot sikllaridagi tayyorgarlikning umumiy hajm samaradorligi o'rganilgan ilg'or yondashuvlar ham mavjud [7]. Yosh futbolchilar misolida turlicha shart-sharoitlarni taqozo etuvchi ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish, yosh hamda malaka bo'yicha har xil sportchilar bilan, ko'pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda hech qanday tizimlilik va o'zaro bog'lanishlarsiz bajarilgan yondashuvlarni kuzatish mumkin [2,3,5].

Maqolaning maqsadi. Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, tayyorgarlikning zamonaviy qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirish xususiyatlarini aniqlashtirishdan iborat.

Materiallar va uslublar. Sport nazariyasi va amaliyotida ko'p yillik trenirovka jarayoni bir nechta bosqichlarda tashkil topgan bo'lib, ular ma'lum darajali bog'liqlik va ketma-ketlikka ega [10]:

- dastlabki sport tayyorgarligi;
- dastlabki ixtisoslashuv;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik;
- sport takomillashuvi.

Agarda, tayyorgarlikning barcha bosqichlariga qisqa tavsif berilsa, unda, birinchi bosqichda tayyorgarlik vositalarini mashqlar va o'yinlarning eng keng doirasini qamrab olishi kerakligini aytish lozim. Tayyorgarlik ko'p sonli zaruriy sifatlardan (maxsus tayyorgarlik)ning bittasiga spesifik ta'sir qilishni istisno qiladi.

O'rgatishning ikkinchi va uchinchi bosqichlarida futbolga taalluqli qobiliyatlarni va futbol potensialini alohida texnik elementlar va usullarni o'rganish, mustahkamlash bilan rivojlantirish sodir bo'ladi. Futbolchi o'yindagi texnik va harakat vazifalarini hal qilishi uchun mustahkam ko'nikmalarni egallashi va barqarorlashtirishi zarur.

To'rtinchi - takomillashtirish bosqichning vazifalari: texnik va taktik ko'nikmalar bazasida o'zlashtirilgan jismoniy potensialni ta'minlashdan iborat. Oldingi bosqichlarda erishilgan barcha sifatlarni takomillashtirish hamda futbolchilarni o'yin paytida individual imkoniyatlarini amalga oshirish [3].

Futbolchilarning ko'p yillik trenirovkalarini jarayonlari yoshga oid chegaralar bilan aniqlanadi. Agarda, yuqorida keltirilgan chegaralar yoshi bo'yicha shartli ravishda belgilansa, unda taxminan quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

- dastlabki sport tayyorgarlik – 8-12 yosh;
- dastlabki ixtisoslashuv – 13-14;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik – 15-16 yosh;
- sportda takomillashuv – 17-18 yosh.

Tasniflagich birmuncha shartli va tayyorgarlikning har xil bosqichlarida rejalashtirish paytida farqni ancha aniq ko'rish uchun zarur. Bunday tabaqalashtirilgan yondashuv tayyorgarlikning bosqichma-bosqich va yillik bosqichlarida prinsipial farqni ko'rish uchun zarur. Eng asosiysi – ko'p yillik rejalashtirishda strategik jihatdan to'g'ri orientir olish uchun maqsadlarni sifatli farqini ko'rishdan iborat bo'lsa kerak.

Ko'p yillik trenirovkalarni rejalashtirish, ushbu jarayonni boshqarishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Rejalashtirishdan maqsad futbolchi organizmini ko'p yillik rejalashtirishda zo'riqtirmasdan rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Ko'p yillik trenirovkalarni rejalashtirish quyidagilarga asoslanib amalga oshiriladi:

- yillik siklda qo'yilgan vazifalar bilan;
- sport formasini shakllantirish va rivojlantirish qonuniyatlari bilan;
- davriylashtirish bilan;
- sport musobaqalari taqvimini bilan.

Yosh futbolchilar bilan trenirovkalar yil davomida o'tkaziladi, mikro, mezo va makro sikllardan tashkil topadi. Makro-sikl uchta davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining — O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida 04.12.2019-yildagi PF-5887-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/4631208>
2. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]
3. Akramov R., Tixonov V., Nurimov R. Planirovaniye i organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa visoko kvalifitsirovannix futbolistov. Metod., rekomendatsii., - T .: 1997, 54 s.
4. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJaYEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9,