



## 10-12 YOSHGACHA BO'LGAN YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH VA USLUBYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH.

U.A.Saidov

Guliston Davlat Universiteti o'qituvchisi.

S.A.Isakova

Guliston Davlat Universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15253840>

### ARTICLE INFO

Received: 18th April 2025

Accepted: 20<sup>th</sup> April 2025

Published: 21<sup>st</sup> April 2025

### KEYWORDS

*jismoniy sifatlar, jismoniy mashg'ulot, texnik va taktik tayyorgarlik.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada hozirgi zamon 10-12 yosh futbolchilarining tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi omillar yoritib berilgan.*

Yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlarining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfo-funksional, morfo- fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, ruhiy-emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilar har bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar va yuqori natijali ko'rsatgichlarga erishadilar.

Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, eng asosiysi esa tezkorlik sifatini tarbiyalashdir.

- Yosh futbolchilarni ratsional imkoniyatlarini oshirish orqali tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratiladi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishi darajasi va ilmiy-uslubiy taxlili.
- yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish yo'llari.
- yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq mo'ljalga etkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir qancha harakatlar kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan.

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.

Maxsus bolalar va o'smirlar futbol maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonlari maxsus ishlab chiqilgan va tasdiqlangan dastur asosida mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Yosh futbolchilarning yillik mashg'ulot davridagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarining xajmi va tarkibini o'rganish maqsadida 2 xil yoshli guruhlarning 10 va 12 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tahlil qildik

Tahlil natijalariga ko'ra 10 oy davomida o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi. O'quv-mashg'ulot ishlarida katta hajmdagi mashg'ulotlar umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Mashg'ulotlarning umumiy xajmi esa 179 soatni tashkil etdi (45,3%). Shuni ta'kidlash kerakki, katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtai nazaridan olib qaralganda bu ish unchalik ham to'g'ri emas. 10-12 yoshli futbolchilarga mashg'ulotlar jarayonida katta hajmda mashg'ulotlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi kerak. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash esa 12-13 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda tezkorlik va chidamkorlikni tarbiyalashga 23,7 soat (64%) vaqtni ajratdi.

Izlanishlar natijasida tezkorlik ishlari xajmi shuni ko'rsatadiki, musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. Ko'rinib turibdiki, o'yinlar bo'yicha umumiy masofa 4840 metr, to'p bilan tez yugurishlar esa 1860 metr, bu esa 38,4% to'psiz tezlik 2890 metr (61,6%) bu dalil esa o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish uchun nomaxsus bo'lgan mashqlarni qo'llash qanchalik kerak bo'lishini isbotlaydi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, yillik aylanma o'quv-mashg'ulotlari tahlili shuni ko'rsatdiki o'quv-mashg'ulotlari xajmi va 10-12 yoshli futbolchilar musobaqasi 522 soatni tashkil etadi. Bu BOSM dasturiga asosan bir oz kam vaqt ajratilganligidan dalolat beradi. Bu xol bir qancha ma'lumotlar bilan tushuntirilgan va aniqlangan.

O'quv-mashg'ulotlarining ko'pchilik xajmi maxsus mashg'ulotlar bo'lib to'p bilan dars olib boriladi (har oy 75% dan 93%gacha). Bunday mashg'ulotlarning olib borish vositalari har doim tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatini oshirish yosh sportchilarda ijodiy va bu mashq to'p bilan bog'liq bo'lsa, qo'llaniladigan metodlarning samaradorligini pasaytiradi, ayniqsa bunda "zarba" metodidir. 12 yoshdagi futbolchilarning asosiy o'quv-mashqlarga yo'naltirilganda, bunda ularni tarbiyalashda ularning umumiy va maxsus chidamligiga qaratiladi (vaqtning 52,2%).

Yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonida tezkorlikni osirish uchun quyidagi mashqlardan foydalansa maqsadga muvofiq bo'ladi: yugurayotgan vaqtlarda topni oyoq bilan olib yurish, yugurayotib to'p bilan mashqlarni bajarish, to'pni xar hil olib yurishlar, aldab o'tishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarish ucun o'rtacha 5-7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oralig'i 35 metr bo'ladi. ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarilishiga bog'liq. Bu mashqlar futbolchilarning qobiliyati o'sishiga va funksional sifatlarni oshishiga olib keladi.

Yosh futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezkorlik, kuchlilik sifati bilan boshqa sport turida shug'ullanayotgan sportchi tengdoshlaridan orqada. Futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash 10-12 yoshda o'rinlidir. Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy

tayyorgarligini talab etadi. Bularning eng asosiysi bu- tezkorlikdir. Tarbiyalash davrida tezkorlik sifati, xajmi, vosita va metodlarni o'zgartirish o'quv mashg'ulot jarayolarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarni ko'rsatadi.

O'tkazilgan tajribalarimiz tahlili shunu ko'rsatadiki, futbolchilarning layoqatligi va qobiliyatlariga har tomonlama aniq ba' berilishi futbolchi kelajagining samarali bo'lishini tahlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilishi uchun hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak.

Tezkorlik- kuch va egiluvchanlik sifatlar bilan ancha yaqindan, chidamlilik bilan esa- kamroq bog'liq. Tezkorlik ko'satgichlarining majmuasi tarkibiga- startdagi tezkorlik, yugurish tezligi, maydonda yuzaga kelgan holatni baholash tezkorligi, taktik tafakkur tezkorligi kiradi. Futbol maydonida keskin tezlanishlarni, to'p bilan sakrashlarni, 25-30 qadamdan raqib darvozasiga qarab zarbalar berishni, sherigiga uzoqdan to'p uzatish, keskin to'xtash va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirishini amalga oshirish uchun futbolchi kuchga ega bo'lishi kerak. Ushbu atama asosida biz nimani tushunamiz? Kuch - bu, sportchining mushak kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshiliklarini yengish qobiliyati. Futbolchi uchun oyoqlarining kuchini rivojlantirish, ayniqsa muhim. Lekin trenirovkalar vaqtida yelka kamari, tana, orqa, qorin mushaklarini rivojlantirishgaham e'tibor qaratish zarur. Bir so'z bilan aytganda futbolchi katta kuchga ega bo'lishi kerak, sportchiga to'p orqasidan va maydonning bo'sh joyiga keskin tezlanishlarini to'p orqasidan sakrashlarini amalga oshirishga yordam beradi, keskin to'xtash va harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish, to'pga kuchli zarba berish imkonini beradi, shu bilan birga, kuchni rivojlantirish egiluvchanlikka, tezkorlikka, o'yinni aniq qabul qilishga zarar yetkazmasligi kerak.

Kuch rivojlanishining eng katta sur'atlari asosan kichik yoshda va o'smirlik davrida kuzatiladi: 8-dan to 9-yoshgacha, 10-dan to 11-yoshgacha va 12-dan to 13-yoshgacha. Bunda, 8-11-yoshda ham sinaryadlarda sakrash, akrobatika va gimnastik mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi. 12- yoshdagilar uchun uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan dinamik mashqlarini, kanatga osilib chiqishlarini, yadro uloqtirishlarni qo'llash mumkin. 15-16-yoshdagilar uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning soni ancha ko'paytiriladi. Futbolchi uchun zarur bo'lgan sifatlar majmuasida tezkor -kuch imkoniyatlari muhim o'rin egallaydi. 10-12-yashar o'g'il bolalarda energiya taminotining alaktatli mexanizmining ish unumdorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni keng qo'llashni tavsiya qilish mumkin. Shuni ham aytish kerakki, agar dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida yezkor kuch sifatlarini tarbiyalashning vositalari va usullari qollanilmasa, unda shug'ullanuvchilarning tezkorligi va tezkor-kuch sifatleri qoniqarsiz rivojlanadi. 8-9-yoshdan boshlab yugurish tezligi jadal o'sa boshlaydi, 10-11-yoshga kelib esa ko'proq darajada harakatlar chastotasining o'sishi bilan belgilangan, yugurish qadamlari chastotasi maksimal qiymatlarga erishadi.

10-11-yoshga kelib, bolalarda tezkor ishlarni ko'p marta bajarish qobiliyati ortadi. Tezkor-kuch sifatlarining jadal o'sishi, 10dan to 12-yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatiladi. Futbolda tezkor- kuch harakatlari yetarlicha ko'p bajariladi. Bu, asosan sakrashlar, yakkakurashlar, raqibdan oldin o'ylashlardir. Tezkor va tezkor-kuch harakatlarga qisqa masofalarga tezlanishla va rivojlar kiradi, ulardan keyindarvozaga qarab zarba yoki biron bir boshqa texnik harakat amalga oshiriladi. O'smirlarning trenirovka jarayonida katta murakkabliklar yuzaga keladi. 12-dan to 16-yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri jismoniy qobiliyatlarining tezkor rivojlanishi bilan tavsiflanadi va sportning har xil turlari bilan shug'ullanish uchun o'ta qulay hisoblanadi. Shu bilan birga o'smirlik organizmidagi neyroetokrin o'zgarishlar, sportning biologik jarayonlarini tabiiy davom etishini yaxshilashi yoki yomonlashi mumkin bo'lgan qo'shimcha qo'zg'atuvchi sifatida qarashga imkon beradi. O'smirlarning harakatida burchaklar va qo'zg'alishlar kuzatiladi, harakatlar ritmining buzilishlari sodir bo'ladi. Lekin jismoniy balog'atga yetish davrining yakunida harakatlar koordinatsiyasi tartibli bo'la boshlaydi. Bu, harakatlarning markaziy va periferik apparatini funksiyasining takomillashuvi natijasi hisoblanadi. O'smir

yuqori qo'zg'aluvchanligi bilan farq qiladi, bu qo'zg'aluvchanlik yuqori harakat faolligiga va harakatning tartibsizligiga nisbatan nomoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda yuqorida keltirilgan tezkorlok- individning asosiy jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga va uning psixologik xususiyatlariga ham bog'liq bo'lgan murakkab harakat qobiliyati sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Tezkorlikning asisini organizm barcha darajalarining masalan: xujayra, to'qima a'zolar tizimi fiziologik zahiralari hamda qolgan jismoniy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi asosida yotgan, ularning o'zaro harakatlari tashkil qiladi. Bunday prinsipial jihatdan muhim bo'lgan xulosa kelib chiqadi: tezkorlikni maxsus yo'naltirilgan rivojlantirish organizmning umumiy jismoniy rivojlanishini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

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.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpoetamiz.T.; 2016.http:G'G'Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. http:G'G'Lex.uz
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 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.
4. G'Ofurov, S. H., Baxtiyorov, D. B. O. G. L., & Saidov, U. A. (2022). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH. *Scientific progress*, 3(1), 557-562.
5. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. *Scientific progress*, 3(10), 132-138.
6. Saidov, U., & Isokova, S. (2023). DEVELOPING THE SPEED AND TECHNIQUE OF YOUNG PLAYERS UNDER 10-11 YEARS OF AGE. *Modern Science and Research*, 2(12), 1378-1385.
7. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Baxromovna, S. L., Odilov, R. F., & Saidov, U. A. (2022). JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI VOSITALAR ORQALI YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA MOTIVATSIYANING O'RNI. *Scientific progress*, 3(10), 97-103.
8. Saidov, U., & Isokova, S. (2023). INCREASING THE EFFICIENCY OF TEACHING NUCLEAR RANKING TECHNIQUES IN ATHLETICS CLASSES TO UNIVERSITY STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(12), 1386-1393.
9. Isakova, S. (2022). PROBLEMS OF FOREIGN LANGUAGE TEACHING. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, 11(09), 329-332.
10. Исакова, С. А., & Карабаев, Х. Н. (2021). Актуальность физического воспитания в системе образования Узбекистана. *Проблемы педагогики*, (4 (55)), 54.
11. Белякова, А. С., Синельник, Е. В., & Никитин, Д. А. (2022). Особенности специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в толкании ядра, выполняющих соревновательное движение разными способами. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (6 (208)), 57-61.
12. Abdumannonovna, I. S. (2023). The Importance Of Proper Nutrition In Maintaining Human's Health. *JournalNX*, 9(5), 96-99.

13. Abdumannonovna, I. S. (2022). Bionic upper limb prostheses: Comparative analysis and use prospects.
14. Исакова, С. А., & Карабаев, Х. Н. (2021). СИЛА ВОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НЕВЕРОЯТНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. *Проблемы педагогики*, (4 (55)), 56-57.
15. Sattarov, S. M., Khudaykulov, S. I., Djuraev, M. E., & Axunbabaev, M. M. (2018). DETERMINATION OF THE CONCENTRATION OF NON-CONSERVATIVE SUBSTANCES IN A MULTI-DENSITY FLOW. *Bulletin of Gulistan State University*, 2018(2), 7-12.
16. Djurayev, M. E., & Qozoqboyeva, D. H. (2025). БЕКОБОД SHAMOLINI GEOGRAFIK VAHOLASH. *YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(3), 402-405.

