



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

Saidov Umid Abdug'afforovich

Guliston davlat universiteti, 120100. Sirdaryo viloyati, Guliston  
shahar, 4-mavze, e-mail:saidovu958@jmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15496030>

### ARTICLE INFO

Received: 15 th May 2025

Accepted: 19<sup>th</sup> May 2025

Published: 23<sup>rd</sup> May 2025

### KEYWORDS

*Physical qualities, physical workouts, training techniques and tactics*

### ABSTRACT

*in this article, the factors that develop the quickness qualities of modern 10-12-year-old football players are discussed. One of the most important aspects of sports training is the training of the physical qualities of a football player. Physical qualities are related to the morpho-functional, morpho-physiological and biological characteristics of the football player's body. Physical qualities have a positive effect on the improvement of the physical, technical and tactical skills, mental and emotional state of the participants. Football players perform each movement more and more confidently, master it faster and achieve better results.*

**Kirish.** So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yiniga bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soxa mutahassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb masalalardan biri bo'lib kelmoqda.

Yangilanayotgan O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klubi faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin qizlar jamoalari o'rtasida qit'a va jahon birinchiliklarini o'tkazish maqsadida bir qator Prezident farmonlari, buyruqlari va qarorlari qabul qilindi. Shu o'rinda, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risidagi farmoni o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi. Unga ko'ra: bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etish; yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh

futbolchilarni tanlash va saralab olish tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga futbolchilar eksportini amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yish futbol sohasiga xususiy investisiyalarni keng jalb etish va ularni rag'batlantirish, futbol sohasini bozor mexanizmlari asosida boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga o'tkazish hamda ular orasida sog'lom sport raqobati muhitini yaratish; futbol musabaqalari tomoshabopligini oshirish hamda futbolni rivojlantirishning yangi tizimini samarali yo'lga qo'yish orqali o'zbek futboli maktabini yaratish futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga ilg'or ilmiy metodik va innovatsion texnologiyalarini joriy etish; futbol sohasidagi normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish hamda xalqaro talablarga moslashtirish kabilar. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi.[4]

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston futbol assotsatsiyalariga bir qator topshiriqlar belgilandi. O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha takomillashtirish chora tadbirlari ya'ni "Yo'l xaritasi" ishlab chiqildi. Unga ko'ra umumiy aholiga nisbatan futbol bilan muntazam shug'ullanuvchilar sonini kamida 5% gacha yetkazish orqali respublikada futbolning ommaviyligini ta'minlash; Xalqaro Futbol Assotsatsiyalari Federatsiyasining milliy terma jamoalar reytingida O'zbekiston milliy terma jamoasini kuchli 50talikka kirishiga erishish; xususiy futbol maktablari va xususiy professional futbol maktablari sonini bosqichma bosqich oshirish; O'zbekiston Respublikasida Xalqaro Futbol Assotsatsiyalari federatsiyasi va Osiya Futbol Konfederatsiyasi tasnifiga kiruvchi chempionatlar va xalqaro turnirlarni tashkil qilish va o'tazish kabi bir qator maqsadli rejalar ishlab chiqildi. Yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlarining muhim jihatlardan 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.[2,3]

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, io'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.[25]

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 guruhlarining 11-12 va 13-14 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tahlil qildik.

### **Tadqiqot obyekti va qo'llaniladigan metodlar**

10-12 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlari jarayoni hisoblanadi, adabiyot manbalari va ilmiy uslubiy manbalarni taxlil etish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, so'rovnoma o'tkazish, aqliy charchashning instrumental uslublar yordamida aniqlash, jismoniy ish qobiliyatlarini aniqlash usullari.

### **Olinadigan natijalar va ularning taxlili**

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. 11-12 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.[31,37,45,58]

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 12-13 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 hajmi 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. 12-13 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 sifatlarini 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 11-12- 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'zgartish o'quv mashg'ulot jarayolarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarni ko'rsatadi.

O'tkazilgan tajribalarimiz tahlili shunu ko'rsatadiki, futbolchilarning layoqatliligi 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 xozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak.

Tezkorlik- kuch va egiluvchanlik sifatlari 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 11yoshgacha va 14-dan to 15-yoshgacha. Bunda, 8-11-yoshda ham sinaryadlarda sakrash, akrobatika va gimnastik mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi. 12- 14- 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 sifatlari majmuasida tezkor -kuch imkoniyatlari muhim o'rin egallaydi. 11-12-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 sifatlari tarbiyalashning vositalari va usullari qollanilmasa, unda shug'ullanuvchilarning tezkorligi va tezkor-kuch sifatlari 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 sifatlari jadal o'sishi, 10dan to 13-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 keyindarvozagga 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.

Tezkorlikning asosini 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 hamiyatga 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. Aynan futbol o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash uchun samarali sport turidir. Zero u fe'l-atvorni tarbiyalaydi va sog'liqni mustahkamlaydi. Zamonaviy sportda futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining va texnik usullarni bajarish tezkorligining ortishi natijasida xarakterlarning aniqligiga, xarakter faoliyati samaradorligining asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, futbol o'yinlarida texnik-taktik mahoratning o'zlashtirilishining integral mezoni sifatida qarash mumkin. Xorij mamlakatlarida olib borilgan ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport natijalarining jadallik bilan o'sishi zamonaviy talablarga javob beradigan yangi vositalar, usullar va sportchilarni o'quv mashg'ulot jarayonining shakllarini izlashga undaydi. Yetakchi xorijiy jamoalarning musobaqa faoliyatini taxlil qilish shuni ko'rsatadiki, jamoa o'yinining natijalarida to'pni oshirib berish aniqligining rivojlanish darajasiga katta darajada bog'liq bo'ladi.

O'quv mashg'ulotlarida bajariladigan mashqlar shiddatining pastligi, bu mashqlar futbolchi organizmning xolatini xisobga olmasligi ularga o'yin jarayonida texnik usullarni bajarishda maqsadli aniqlikni yaxshilash imkonini bermaydi. Shu sababli organizmning holatini va texnik usullarini bajarishda maqsadli aniqlikni takomillashtiradigan mashqlarning shiddatini nazorat qilish imkonini beradigan innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va ularni yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash jarayoniga joriy qilish zarurati vujudga keladi. Zamonaviy ilmiy texnologiyalarni joriy qilish sport nazariyasi va amaliyotining mazmunini boyitish va chuqurlashtirish imkonini beradi.

Futbol o'yinidagi asosiy o'yin xolati o'yinchilarning raqib darvozasiga gol urishidan iborat bo'lib, ikki raqib o'rtasidagi musobaqa qarama qarshi jamoaning darvozasiga gol urushi futbol o'yinining asosiy ma'nosi hisoblanadi. Tomoshabinlar maydondagi o'yinchilarning chiroyli o'yinlarini ko'rib, ya'ni himoyachilarning to'pni olib qo'yishlarini xujumchilarni ximoyachilarning chiroyli harakatlari bilan aldab o'tishlari, darvozabolarning to'pga tashlanishlarini ko'rish bilan zavqlanishadi. O'yindagi bir holat borki, o'yin saviyasini yuqori darajaga olib kelibgina qolmay o'yin natijasiga ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pgina mutaxassislar fikricha o'yinda gol vaziyati tomoshabinlarga xursandchilik olib kelishi uchun xujumni yakunlovchi o'yinchiga qulay bo'lgan to'p uzatishlarni amalga oshirish holatini inobatga olish zarur deb hisoblashadi. Qulay bo'lgan o'yinchiga to'pni yetkazib berish orqali xujumlarni samarali yakunlashga zamin yaratadi. Buning uchun futbolchilardan sherigiga aniq to'p uzatish harakatlarini samarali bajarishni talab etadi.

Jamoalar mashg'ulotlarda qo'llanilgan takrorlash usuli to'pni oshirib berish texnik usullarini rivojlantirishda eng yaxshi usul hisoblanadi. Bundan tashqari ular o'yini vaziyatlariga o'xshash bo'ladigan aloxida texnik usullarini tez harakatlanish turli xilkombinatsiyalar bilan raqib ishtirokida bajariladigan mashqlardan foydalanish samara beradi.

To'pni oshirib berishga qaratilgan mashqlar orqali yosh futbolchilarning bilimini mustahkamlashga yordam beradi. To'pni oshirib berish texnikasini rivojlantirishda muntazam mashg'ulotlar o'tkazish yaxshi samara beradi. Mashg'ulotlarda qo'llangan usul va vositalarni shunday tarzda o'tkazish zarurki, bunda o'rgatilgan ma'lumotlarni tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim bo'ladi.

### XULOSA

Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, oldinga, orqaga va yonga to'p oshirib berish harakatdagi kamchiliklar borligi aniqlanadi, bu kamchiliklarni bartaraf etishda yosh futbolchilarning aniqlik darajasini o'yindan kelib chiqqan holda tanlangan mashqlarni ko'p marotaba tez, to'pga bir teginishda harakatlanish bilan raqib qarshiligida takrorlash hamda ularni bajarishlari uchun vaqtni taqsimlash orqali o'stirish mumkin deb hisoblaymiz.

Xulosa qilib aytganda yuqoridagi ko'proq to'plarni turli masofalardagi yutuq va kamchiliklariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, to'plarning yo'nalishi ham bizga futbolchilar o'yin olib borish bo'yicha holatlari to'g'risida ma'lumotlarni beradi. Natijalarda oldinga, orqaga va yonga to'p oshirib berish harakatlarini ko'rishimiz mumkin. Ular orasidagi natijalarda katta farq borligini aniqladik. Oldinga to'pni oshirib berish texnik harakatlarining samaradorligi o'yin jarayonida orqaga va yonga oshirib berish harakatlaridan ancha pastligini ko'rmoqdamiz. Biz 16-17 yoshdagi jamoa tarbiyalanuvchilarini to'pni oshirib berish aniqligini oshirishda esa o'quv- mashg'ulot jarayonida to'plarni harakatda oshirib berishga oid mashqlarni o'yi vaziyatlarga mos bo'lgan mashqlardan foydalanish, ularni tarbiyalanuvchilar bu harakatlarni o'zlashtirib olishlari va yuqori tezlikda mashqlarni bajarishlari kerak bo'ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kuznetsov A.A. Futbol - nastolnaya kniga detskogo trenera.-M: Olimpik- chelovek.2008.
2. L.G.Pashenko Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию/ L.G.Pashenko, O.Krasnikova, Y.V.Korichko //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 3. - С. 71-76.
3. L.G.Pashenko Профессиональное использование учителями физической культуры современных образовательных технологий / L.G.Pashenko, O.Krasnikova, Y.V.Korichko, L.Polushkina // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - Москва: НИЦ, 2014. - № 3-2. С.238-241.
4. Mirziyoyev Sh.M. "O'zbekistonda futbolni 2030 yilgacha rivojlantirishni maqsadli bosqichlari" 2019 yil 4 dekabrda PF- 5887-son Farmoniga 4-ILOVA. T.; 2016.http:Lex.uz
5. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.T.; 2016.http:Lex.uz
6. Y.F.Kuramshin Проблемы модернизации физического воспитания студентов / Y.F.Kuramshin //Здоровье - основа развития человека - проблемы и пути решения: - Оpubл. ч-з СП-ГПУ. - Санкт-Петербург, 2011. - С.6. - № 1. - С. 353-354.
7. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Isyeev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil, B.127.
8. 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.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16- martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. http:Lex.uz
10. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev. 2004.

11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.

