

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDAGI FUTBOLCHILARNING YILLIK MASHG'ULOTLARINI TUZILISHI VA MAZMUNI BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o'g'li

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

E-mail: ksh9997777@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15314438>

Annotatsiya: Yosh futbolchilarni yuqori sport natijalariga erishishida ularning jismoniy tayyorgarligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy va amaliy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning yillik rejalashtirilishi va ularning mazmuniy yo'naltirilishi futbolchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi va funktsional tayyorgarligiga to'liq mos kelishi lozim.

Kalit so'zlar: yillik o'quv-mashg'ulot rejalari, tiklanish davri, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ГОДОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Аннотация: Физическая подготовка является одним из решающих факторов в достижении юными футболистами высоких спортивных результатов. Анализ научной и практической литературы показывает, что годовое планирование тренировочных занятий и их содержательная направленность должны в полной мере соответствовать возрасту, физическому развитию и функциональной подготовленности игроков.

Ключевые слова: годовые тренировочные планы, период восстановления, уровень общей и специальной физической подготовленности.

LITERATURE ANALYSIS ON THE STRUCTURE AND CONTENT OF ANNUAL TRAINING SESSIONS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE TRAINING GROUP

Abstract: Physical fitness of young football players is one of the decisive factors in achieving high sports results. Analysis of scientific and practical literature shows that the annual planning of training sessions and their content orientation should fully correspond to the age, physical development and functional training of the players.

Keywords: annual training plans, recovery period, level of general and special physical fitness.

KIRISH

Yillik mashg'ulot rejalari tayyorlov, musobaqa va tiklanish davrlarini qamrab olishi, har bir davr uchun aniq vazifalar belgilab olinishi talab etiladi. Jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda yengil atletika vositalaridan maqsadli foydalanish – futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, chidamlilik va reaksiya tezligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlarda yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarning shakllanish jarayonida kuch va chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish kerakligi ta'kidlangan. Har bir yosh guruhi uchun mashg'ulot yuklamasi individuallashtirilishi kerakligi va jismoniy rivojlanish darajasi muntazam monitoring qilinishi muhim deb hisoblanadi. Jahon tajribasida futbolchilarning umumiy va maxsus

jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi testlar va normativlardan foydalanish keng qo'llanilmoqda.

Shuningdek, mualliflar ta'lim tizimida to'g'ri tashkil etilgan yillik o'quv-mashg'ulot rejalari futbolchilarning nafaqat jismoniy, balki psixosotsial barqarorligini ham ta'minlashini ta'kidlaydilar. Bu esa sportda uzoq muddatli o'sish va natijalarning barqarorligiga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda mashg'ulot faoliyatga tayyorlash, o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlarga yangicha nazariy va amaliy ilmiy yondashish asosida dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Ushbu muammoni hal etishda bir qator mahalliy va xorijiy olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, **Akramov.R.A.** (2002) *Игровые и Тренерские нагрузки в футболе*. Tashkent; **Nurimov.R.I.** *Yosh futbolchilarni tayyorgarligi*; **Tolibjonov.A.I.** *Yosh futbolchilar tayyorgarligi*; **Isseev.Sh.T.** *Jismoniy tayyorlikning futbolchilar o'yinidagi ahamiyati haqida fundamental tadqiqotlar*; **Kuznetsov V.N.** (2017). *Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari*. Toshkent: "Fan" nashriyoti; **Isaev S.Sh.** (2018). *Futbol: yosh sportchilar uchun amaliy mashg'ulotlar*. Toshkent: "Rivojlanish" nashriyoti. **Voronov V.A.** (2015). *Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'qitishning metodik asoslari*. Moskva: "Физкультура и спорт". **Mahmudov X.A.** (2020). *Futbolni ommalashtirish va yoshlarning jismoniy tayyorgarligi*. Toshkent: "Tamadun" nashriyoti. **Kim V.I.** (2019). *Sportchilarni jismoniy tayyorlash: umumiy printsiplar va metodikalar*. Sankt-Peterburg: "SPBGIFK". O'zbekiston Respublikasining yoshlar siyosati va sport sohasidagi davlat siyosati (2021). Toshkent: qilingan. **Lukyanov V.A.** (2016). *Futbolning texnik va taktik ta'limotlari*. Moskva: "Физкультура и спорт". **Davlatova R.Sh.** (2021). *10-14 yoshli futbolchilarda jismoniy tayyorgarlikning rolini oshirish*. Toshkent: "O'zbekiston yoshlar" nashriyoti. **Sharipov Sh.S.** (2017). *Futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlari*. Toshkent: "Jismoniy tarbiya va sport" nashriyoti. **Revenok S.I.** (2020). *Sport tajribasi va yoshlar o'rtasida futbolni rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari* va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarida musobaqaoldi tayyorgarligi tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Olib borgan ilmiy tadqiqot natijalari alohida etiborga sazovor hozirgi kunda ushbu sohada foydalanib kelinmoqda.

Ushbu adabiyotlar yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan tadqiqotlar va amaliy tavsiyalarning asosiy manbai bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlariga ko'ra yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham ma'lum darajada ahamiyatga ega bo'lishi kerak, chunki o'yin jarayonida butun maydon bo'yicha tezkor qarshi hujumlarni amalga oshirishlari va ko'p marotaba o'yinning jadal hujum va himoya usullarini takrorlashlariga to'g'ri keladi deb hisoblaydilar.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik jihatdan shakllantirishda o'quv-mashg'ulot jarayonining to'g'ri tuzilgan yillik rejasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jahon va mahalliy tadqiqotlar natijalari futbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika vositalaridan maqsadli foydalanish samaradorligini tasdiqlaydi.

Xususan, futbolchilarning yosh va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich yuklama berish, ularning rivojlanish darajasini muntazam kuzatish, funktsional tayyorgarlikka e'tibor qaratish muhim deb topilmoqda. Ilmiy manbalarda keltirilgan tavsiyalar va tajribalar asosida yillik mashg'ulot rejalari qayta ko'rib chiqish, jismoniy

tayyorgarlikni kompleks ravishda shakllantirishni ta'minlaydigan uslubiyatni joriy etish zarurligi ta'kidlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Axmedov A. "Futbolchi yoshlar jismoniy tayyorgarligini shakllantirish". – Toshkent: O'zDJTSU, 2020.
2. Tursunov A.J. "Yosh sportchilarni jismoniy rivojlantirish metodlari". – Toshkent: "Ilm ziyosi", 2021.
3. Матвеева Л.П., Волков Л.В. "Детский спорт: основы подготовки юных спортсменов". – Москва: Просвещение, 2017.
4. Mujika I. "Football: Structure, Training and Conditioning". – 2021.