BOLALAR FUTBOLIDA YOSH XUSUSIYATLARIGA MOS MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH VA YOSH ISTE’DODLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Mahmudjonov Nodirbek Nabijon zoda
Zaylobiddinov Salimjon Abduvahhob o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 26/9-guruh talabalari
https://doi.org/10.5281/zenodo.24550458

Annotatsiya. *Maqolada bolalar futbolida mashg‘ulotlarni yosh xususiyatlariga mos tashkil etish, boshlang‘ich texnik ko‘nikmalarni shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yosh futbolchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash masalalari yoritilgan. Shuningdek, o‘yin metodidan foydalanish, mashg‘ulot jarayonida bolalarning faolligini oshirish, jarohatlarning oldini olish va futbolga bo‘lgan qiziqishni barqaror rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar berilgan.*
Kalit so‘zlar: *bolalar futboli, yosh futbolchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar, jismoniy sifatlar, o‘yin metodi, futbol akademiyasi, sport zaxirasi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы организации тренировочных занятий по футболу с учетом возрастных особенностей детей, формирования начальных технических навыков, развития физических качеств и выявления индивидуальных способностей юных футболистов. Представлены методические рекомендации по применению игрового метода, повышению активности детей на занятиях, профилактике травматизма и устойчивому развитию интереса к футболу.*
Ключевые слова: *детский футбол, юный футболист, начальная подготовка, технические навыки, физические качества, игровой метод, футбольная академия, спортивный резерв.*

Abstract. *This article examines how football training can be organized according to children’s age-related characteristics, focusing on the development of basic technical skills, physical abilities, and individual talent. It presents methodological recommendations on game-based learning, increasing children’s active participation, preventing injuries, and maintaining long-term interest in football.*
Keywords: *children’s football, young footballers, initial training, technical skills, physical abilities, game-based learning, football academy, sports reserve.*

Kirish. Bolalar futboli yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Futbol mashg‘ulotlari bolalarda tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, harakatlarni muvofiqlashtirish, jamoada ishlash va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Bolalar futbolining asosiy maqsadi faqat kelajakda professional sportchilarni tayyorlashdan iborat emas. Dastlabki bosqichda bolalarda futbolga qiziqish uyg‘otish, harakat faolligini oshirish, to‘p bilan erkin muomala qilish va sport mashg‘ulotlariga ijobiy munosabatni shakllantirish muhim hisoblanadi.

Zamonaviy futbol metodikasida bolalarning yoshi, biologik rivojlanish darajasi, individual qobiliyati va harakat tajribasini hisobga olishga alohida e’tibor berilmoqda. FIFA Training Centre tavsiyalarida ham bolalar uchun mashg‘ulotlarni yoshga mos, qiziqarli, xavfsiz va o‘yin faoliyatiga asoslangan tarzda tashkil etish zarurligi ta’kidlanadi.

O‘zbekistonda futbol akademiyalari va futbol maktablari faoliyatini rivojlantirish, bolalar va o‘smirlarni muntazam sportga jalb qilish hamda iqtidorli futbolchilarni aniqlash tizimini takomillashtirish ushbu yo‘nalishning dolzarbligini oshiradi.

Bolalar futbolida mashg‘ulot samaradorligi ko‘p jihatdan ta’lim va tarbiya jarayonining bolaning yoshiga hamda individual rivojlanishiga mos tashkil etilishiga bog‘liq. Turli yoshdagi bolalarning harakat imkoniyatlari, diqqatni jamlash muddati, yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirish tezligi va jismoniy yuklamaga moslashuvi bir xil bo‘lmaydi.

Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlikda murakkab taktik topshiriqlar yoki yuqori hajmdagi jismoniy yuklamalardan ko‘ra, sodda harakatlar, to‘p bilan bajariladigan mashqlar va qiziqarli o‘yinlarga ustuvorlik berish maqsadga muvofiq.

4–8 yoshdagi bolalar bilan mashg‘ulotlarda yugurish, to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni olib yurish va nishonga zarba berish kabi sodda mashqlarni o‘yin shaklida tashkil etish mumkin. Bu yoshda mashg‘ulotlar qisqa, rang-barang va bolalarning faol ishtirokini ta’minlaydigan bo‘lishi kerak.

8–12 yosh oralig‘ida to‘pni qabul qilish, uzatish, olib yurish, zarba berish va sherik bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarini tizimli rivojlantirishga ko‘proq e’tibor qaratiladi. Kichik tarkibli o‘yinlar bolalarning to‘p bilan tez-tez muomala qilishiga va o‘yin vaziyatlarida mustaqil qaror qabul qilishiga yordam beradi.

12–15 yoshdagi futbolchilarda esa texnik mahoratni takomillashtirish bilan birga, taktik fikrlash, o‘yin vaziyatini oldindan baholash, jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish muhimdir. Bunda biologik yetilish sur’atlaridagi individual farqlar ham e’tiborga olinishi lozim.

Demak, bolalar futbolida yagona mashg‘ulot usulidan barcha yosh guruhlarida bir xil foydalanish to‘g‘ri emas. Mashqlar mazmuni, murakkabligi, davomiyligi va yuklamasi bolalarning rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda belgilanadi.

Bolalar futbolida texnik tayyorgarlik keyingi sport mahoratining poydevori hisoblanadi. To‘pni nazorat qilish, uni sherikka aniq uzatish, qabul qilish, olib yurish va darvozaga zarba berish kabi ko‘nikmalar muntazam mashqlar orqali shakllantiriladi.

Dastlabki bosqichda texnik harakatlarni uzoq tushuntirish yoki ko‘p marotaba bir xil shaklda takrorlashdan ko‘ra, ularni o‘yin vaziyatlari bilan bog‘lash samarali bo‘lishi mumkin. Masalan, to‘pni konuslar orasidan olib yurish, belgilangan nishonga uzatish, sherik bilan to‘p almashish va kichik maydonda darvozaga hujum qilish mashqlari bolalarning qiziqishini oshiradi.

Texnik tayyorgarlikda quyidagi yo‘nalishlar muhim:

- **To‘pni olib yurish:** to‘pni oyoqning ichki va tashqi qismlari bilan nazorat qilish, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘pni o‘ziga yaqin saqlash.
- **To‘pni uzatish va qabul qilish:** sherikning joylashuvini ko‘rish, uzatma kuchini moslashtirish va to‘pni keyingi harakat uchun qulay qabul qilish.
- **Darvozaga zarba berish:** zarba vaqtida tayanch oyoqning holati, tana muvozanati va zarba yo‘nalishini nazorat qilish.
- **Himoyaviy harakatlar:** raqib bilan xavfsiz masofani saqlash, to‘p yo‘nalishini kuzatish va qoidalar doirasida to‘pni egallashga intilish.

Mashg‘ulot davomida bolalarga xatolarni tuzatish imkoniyatini berish zarur. Murabbiy har bir xatoni tanqid qilish o‘rniga, aniq va tushunarli ko‘rsatmalar berishi, muvaffaqiyatli harakatlarni rag‘batlantirishi kerak. Bu yondashuv bolalarning o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi va o‘rganishga bo‘lgan qiziqishini saqlab qoladi.

O‘yin metodi orqali jismoniy va taktik qobiliyatlarni rivojlantirish. O‘yin metodi bolalar futbolida eng muhim pedagogik vositalardan biridir. O‘yin jarayonida bolalar texnik harakatlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llashni, sheriklari bilan hamkorlik qilishni, raqib harakatlarini kuzatishni va tez qaror qabul qilishni o‘rganadilar.

Masalan, 2 ga 2, 3 ga 3 yoki 4 ga 4 shaklidagi kichik tarkibli o‘yinlar har bir bolaning to‘p bilan ko‘proq ishlashiga imkon yaratadi. Katta tarkibli o‘yinlarda ayrim bolalar to‘pga kam tegishi mumkin, kichik tarkibli o‘yinlarda esa ularning faol ishtiroki ortadi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi o‘yinlardan foydalanish mumkin:

“To‘pni yo‘qotma” o‘yini. Bolalar belgilangan maydon ichida to‘pni olib yuradilar va murabbiy ko‘rsatmasiga muvofiq yo‘nalishni o‘zgartiradilar. Mashq to‘p nazorati, diqqat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratiladi.

“Aniq uzatma” o‘yini. Bolalar juftliklarda yoki kichik guruhlarda to‘pni belgilangan nishonga uzatadilar. Mashq uzatma aniqligi, to‘pni qabul qilish va sherik bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

“Kichik darvozalar” o‘yini. Maydonning turli qismlariga kichik darvozalar joylashtiriladi. Bolalar to‘pni nazorat qilib, qulay darvozaga hujum qilishga harakat qiladilar. Bu mashq maydonni ko‘rish, vaziyatni baholash va mustaqil qaror qabul qilishni rivojlantiradi.

O‘yin topshiriqlarini murakkablashtirish bolalarning tayyorgarlik darajasiga qarab amalga oshirilishi kerak. Dastlab raqib qarshiligisiz mashqlar bajarilib, keyin passiv va faol qarshilik sharoitidagi vaziyatlarga o‘tilishi mumkin.

Bunda mashg‘ulotning maqsadi faqat g‘alabaga erishish emas, balki har bir bolaning o‘rganishi va rivojlanishini ta’minlashdan iborat bo‘lishi lozim. Murabbiy o‘yin natijasi bilan birga to‘g‘ri uzatmalar, jamoaviy harakatlar, tashabbuskorlik va o‘rganishga intilishni ham baholashi kerak.

Bolalar futbolida xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish. Bolalar bilan futbol mashg‘ulotlarini tashkil etishda xavfsizlik birinchi darajali vazifa hisoblanadi. Jismoniy yuklamani noto‘g‘ri belgilash, yetarli qizish mashqlarining bajarilmasligi, maydonning nosozligi yoki bolalarning charchash holatiga e’tibor bermaslik jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Mashg‘ulot boshida yengil yugurish, dinamik harakatlar, muvozanatni saqlash va to‘p bilan bajariladigan sodda mashqlar orqali organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash lozim. Mashg‘ulot yakunida esa yuklamani asta-sekin kamaytirish va tiklanishga yordam beruvchi yengil harakatlardan foydalanish mumkin.

Murabbiy quyidagi jihatlarga e’tibor qaratishi zarur:

1. Mashg‘ulot maydoni, darvozalar va sport jihozlarining xavfsizligini tekshirish.
2. Bolalarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlarni tanlash.
3. Yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish.
4. Charchoq, og‘riq yoki noqulaylik haqida bildirilgan xabarlarni e’tiborsiz qoldirmaslik.
5. Dam olish, suv ichish va tiklanish uchun yetarli sharoit yaratish.
6. Zarur holatlarda tibbiy mutaxassis tavsiyalariga amal qilish.

FIFAning jarohatlarning oldini olish bo‘yicha materiallari futbolchilarning sog‘lig‘ini muhofaza qilish, jismoniy yuklamani oqilona boshqarish va profilaktik mashqlarni tizimli qo‘llash muhimligini ko‘rsatadi. Biroq profilaktika dasturlari yosh guruhiga moslashtirilishi kerak; katta yoshdagi futbolchilar uchun mo‘ljallangan dasturlarni bolalarga o‘zgartirishsiz qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Yosh iste’dodlarni aniqlash va futbolga qiziqishni barqaror rivojlantirish. Bolalar futbolida iste’dodlarni aniqlash murakkab va uzoq muddatli jarayondir. Dastlabki bosqichda faqat tez yugurish, jismoniy kuch yoki bo‘y-bastga qarab xulosa chiqarish bolaning kelajakdagi imkoniyatlarini to‘liq baholashga yetarli emas.

Iste’dodlarni aniqlashda texnik ko‘nikmalar, o‘yin vaziyatlarini anglash, yangi mashqlarni o‘zlashtirish, tashabbuskorlik, motivatsiya va muntazam shug‘ullanishga tayyorlik kabi jihatlarni birgalikda baholash lozim. Bolalarning biologik rivojlanish sur’atlari turlicha bo‘lgani sababli, vaqtincha jismoniy ustunlikni doimiy sport salohiyati bilan tenglashtirish mumkin emas.

Futbol maktablari va akademiyalarida kuzatuvlar muntazam olib borilishi, bolalarning rivojlanish dinamikasi qayd etilishi va ularga individual tavsiyalar berilishi muhimdir. Bunday yondashuv sport zaxirasini shakllantirish bilan birga, futbol bilan shug‘ullanishni endigina boshlagan bolalarga ham o‘z imkoniyatlarini namoyon etish sharoitini yaratadi.

Bolalarning futbolga qiziqishini saqlab qolishda murabbiyning pedagogik mahorati alohida o‘rin tutadi. Ijobiy muhit, o‘zaro hurmat, adolatli munosabat va yoshga mos talablar mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi. Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi ham muhim, biroq bolaga natija uchun ortiqcha bosim o‘tkazish uning sportga bo‘lgan qiziqishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuningdek, futbol maktablari, umumta’lim muassasalari, mahallalar va sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish bolalarning futbol bilan muntazam shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Bolalar futbolini takomillashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar.

Bolalar futbolini yanada samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiq:

- Mashg‘ulot mazmunini bolalarning yoshi, tayyorgarligi va individual ehtiyojlariga moslashtirish.
- To‘p bilan bajariladigan mashqlar va kichik tarkibli o‘yinlar ulushini oshirish.
- Har bir bolaning mashg‘ulotda faol ishtirok etishini ta’minlash.
- Texnik ko‘nikmalarni o‘yin vaziyatlari bilan bog‘liq holda rivojlantirish.
- Jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish vaqtini hisobga olish.
- Jarohatlarning oldini olish uchun xavfsiz muhit va muntazam profilaktik mashqlarni tashkil etish.
- Yosh futbolchilarning rivojlanishini muntazam kuzatish va individual natijalarni qayd etish.
- Murabbiylarning zamonaviy pedagogik va sport metodikalari bo‘yicha malakasini oshirish.
- Qizlar va o‘g‘il bolalar uchun futbol mashg‘ulotlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish.
- Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirib, bolalarning sportga bo‘lgan ijobiy munosabatini qo‘llab-quvvatlash.

Mazkur tavsiyalarni izchil amalga oshirish bolalarning texnik tayyorgarligi, harakat faolligi va jamoaviy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, mashg‘ulot samaradorligini baholashda faqat musobaqa natijalariga emas, balki bolalarning individual o‘sishi va sportga bo‘lgan qiziqishining saqlanishiga ham e’tibor berish lozim.

Xulosa. Bolalar futboli kelajakdagi yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichi bo‘lish bilan birga, yosh avlodning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim pedagogik vositadir. Mashg‘ulotlarni bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos tashkil etish, texnik ko‘nikmalarni o‘yin metodlari orqali rivojlantirish hamda xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratish ushbu jarayonning asosiy shartlari hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda murabbiylar faqat sport natijasiga emas, balki bolaning har tomonlama rivojlanishiga ham e’tibor qaratishi zarur. Texnik mahorat, jismoniy sifatlar, taktik tafakkur, o‘ziga ishonch va jamoada ishlash ko‘nikmalari izchil rivojlantirilgandagina barqaror natijalarga erishish mumkin.

O‘zbekistonda futbol maktablari va akademiyalar faoliyatini takomillashtirish, zamonaviy metodikalarni joriy etish, malakali murabbiylar tayyorlash va bolalarning futbol bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish kelajakdagi sport zaxirasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Eng muhimi, bolalar futboli har bir ishtirokchi uchun qiziqarli, xavfsiz, teng imkoniyatlarga asoslangan va rivojlantiruvchi muhit bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi: https://lex.uz/uz/acts/4631213
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 9-sentabrdagi 458-son “O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi tizimidagi futbol akademiyalari va futbol maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. https://lex.uz/acts/-6602590
3. FIFA Training Centre. *Grassroots Football: Age-Appropriate Training and Coaching Resources*. https://www.fifatrainingcentre.com/en/practice/grassroots.php
4. FIFA. *Football for Schools: Football, Education and Life Skills*. https://inside.fifa.com/advancing-football/football-for-schools
5. FIFA. *Youth Football Research and Recommendation: Football Specifications for Young Players*. https://grassroots.fifa.com/innovation/standards/footballs/youth-football-research-and-recommendation
6. 3. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o‘yinlar (Futbol). — Toshkent: ITA-PRESS, 2015. — 180 b.
7. 4. Kamoliddinov D.K. Umumta’lim maktablarida yosh futbolchilarni tayyorlashning o‘ziga xos xususiyatlari // Journal of New Century Innovations. — 2025. — 74-jild, 1-son. — B. 20–22. DOI: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.jnci.93467