

FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI MUSOBAQA DAVOMIDA BAXOLASH.

*Satiyev Shuxrat Komilovich,
Namangan davlat pedagogika instituti, katta o'qituvchi
Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi
Muqimov Mirzohid Mansurjon o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti, talaba*

Annotatsiya: ushbu maqolada futbolchilarning texnik-taktik rivojlanishining xususiyatlari, futbolchilarning hissiy holati va texnik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: texnik-taktik texnika, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka, futbolchilarning hissiy sohasi.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan trenerlar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan trener futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarinig umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator juda ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash o'uyidagicha tavsiflanadi;

1) Futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) Harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) Futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarin qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) Futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

5) O'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar; o'yin qoidalariga gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) Futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas; ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oraliq'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashg'i ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (engil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sport va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

Bo'lajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim.

Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi.

Bunda birinchi navbatda yosh futbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funktsiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning shammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (etilish) hosil bo'lgandagina o'zlashtirish mumkin.

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin uynaaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkonini yuzaga keladi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka tsikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi;

- a) jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlar;
 - b) jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;
 - c) o'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;
- "Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;
- a) o'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalarini to'g'risidagi ma'lumotlar;
 - b) o'yin qoidalarini bilish;
 - v) jarohat olish, o'yindan chetlatish va boshqa narsalar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;
 - g) o'yinchilarning almashtirilishi;
 - d) o'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

e) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin;

1. o'yinga ta'sir etuvchi bir nechta omillar va vaziyatlar taktik rejaga kiritilishi lozim, ya'ni jamoa uchun matchning oldindan o'ylangan taktik rejasi o'yinchilarning bilimlari va qobiliyatlariga mos darajada tuzilishi zarur.

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charchamaguncha qadar ularning o'yindagi kayfiyati juda yaxshi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq uynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasi barbod bo'ladi.

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asoslanib taxmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishi lozim.

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqlik bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratish zarur. Bu yerda nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki trenirovkalar paytida erishilgan yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu yerda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

Hamma trenirovka turlari (texnik, taktik, atletika, kompleks, qo'shimcha) orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda "sof" texnika bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika turidagi trenirovkalarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq;

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- trenirovka davri;
- haftadagi trenirovka soni;
- trenirovkalar sharoitlari (masalan, to'plar soni).

Haftadagi trenirovka mashg'ulotlari soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga ega bo'lgan jamoalarda, trenirovka davridan qat'iy nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka "sof" texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak.

Bu yoshda o'yin texnikasining asoslari hosil qilinadi. Keyin esa trener egallagan malakalarni faqat kengaytirib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Haftadagi trenirovkalar soni uchta va undan ortiq bo'lgan jamoalarda texnikaga o'rgatish hamda uni mustahkamlash asosan kompleks mashg'ulotlar doirasida o'tkazilishi zarur.

Ma'lumki, trenirovka bir-biriga mantiqan bog'liq bo'lgan uchta qismdan iborat. Bu bog'liqlik fiziologik va pedagogik zaruriyatni belgilab beradi. Trenirovkaning alohida qismlari quyidagilardan iborat; a) tayyorgarlik qismi (umumiy va maxsus razminka); b) asosiy qism; d) yakuniy qism.

Trenirovkaning alohida qismlarga bo'linishi trener uchun ishni rejalashtirishga yordam beradi. Bu qismlarning materialini bir qator omillar, ya'ni mashg'ulotlar dasturi va trenirovka rejasining maqsadga yo'naltirilganligi; trenirovka davrlari, o'yinchilar yoshi hamda ularning fiziologik xususiyatlari, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar joyi, sport jihozlari va asbob-anjomlari, shuningdek iqlimiy sharoitlarni belgilab beradi.

Texnika bo'yicha trenirovka materialining tuzilmasi, tanlanishi va taqsimlanishini ham jismoniy, ham pedagogik nuqtai nazardan belgilash lozim.

O'yidagi mashqlar texnika bo'yicha trenirovkalar materiali bo'lib xizmat qiladi;

- 1) umumiy va maxsus razminka (badan qizdirish) mashqlari;
- 2) texnika mashqlari;
 - a) harakatlarni (texnika usullarini) o'rganish;
 - b) avval tanish bo'lgan harakatlar asosida tarkibiga yangi harakatlarni kiritish orqali hosil qilingan mashqlar;
 - c) tanish usullarni sayqallash;
 - d) texnika bo'yicha o'yin mashqlari;

Mashg'ulotlar uchun materialni tanlashda shunga intilish lozimki, tayyorgarlik davrida, razminka bilan bir qatorda o'yinchilarni yangi texnika usullarini o'rganishga tayyorlab borish kerak. SHuning uchun trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismida o'yinlar, chaqqonlikni rivojlantiruvchi, maqsadga yo'naltirilgan mashqlar qo'llanilishi zarur. Trenirovkaning asosiy qismida materialni shunday taqsimlash lozimki, texnikaning yangi harakatlari va usullarini o'rganish darhol boshlanishi kerak.

O'yida trenirovka materialini tanlash va taqsimlash namunasi keltiriladi.

Texnika bo'yicha trenirovka

Kirish qismi.

1. To'p bilan razminka mashqlari.
2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus Mashqlar, shuningdek yordamchi o'yinlar.

Asosiy qism.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1. Yangi texnika usullarini o'rganish. Mashqlarning turlari.;
 - a) alohida texnika usullari;
 - b) bir nechta texnika usullarining birikmasi.
2. O'rganilgan texnika usullarini takomillashtirish. Mashqlarning turlari;
 - a) texnika usullari birikmasi;
 - b) O'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan, futbolchilarning o'yindagi majburiyatlariga mos bo'lgan mashqlar.
3. Ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism.

Bo'shashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida trenirovka mashg'ulotlarini zalda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan jamoalar juda erta, tayyorgarlikdan ilgari o'tkazilmaydi.

Shu narsaga intilish kerakki, 6-7 haftalik davrda asos yaratayotgan jamoa, 2-chi va 3-chi haftadan boshlab texnikani o'rganishga o'tishi lozim. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ilgari o'tkazilmaydi.

Agar o'yinchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida texnika bo'yicha mashqlarni bajarishdagi har qanday qiyinchiliklarni nngib o'ta oladigan darajaga yetsalar, unda texnika mashqlaridan muntazam foydalanish mumkin.

Ushbu davrda o'yinchilarning texnika malakalari darajasini oshirishga katta e'tibor qaratish zarur. Bu davrda o'tkaziladigan trenirovka, bir tomondan, yangi usullarga o'rgatishni ko'zda tutishi, ikkinchi tomondan, avval tanish bo'lgan usullarni tubdan takrorlashni nazarda tutishi lozim.

Texnika usullari-oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berishga o'rgatishni boshlang'ich o'rgatish davrida imkoni boricha soddalashtirilgan shaklda, texnika bo'yicha mashqlar ko'rinishida amalga oshirish kerak. Bu paytda turli-tuman mashqlarni qo'llashda me'yordan oshmaslik lozim.

O'yinchilarning o'z-o'zlarini nazorat qilishlari va yo'l qo'ygan xatolarini tuzatib borishlariga erishish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda materialni bajarish qay darajada oldinga siljiyotganligiga qarab, to'p bilan bajariladigan trenirovkalar ham ko'payib boradi; oddiy texnika mashqlarini qo'llashdan murakkabiga asta-sekin o'tib boriladi. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnika bo'yicha mashqlarni ko'paytirish (butun trenirovka materialining 70-80% ga) zarur. Bunda, albatta, mashqlarning bajarilish sifati ham o'zgaradi, ya'ni, bir tomondan, turli xildagi usullar kiritiladi, ikkinchi tomondan, mashqlar tez harakatlar bilan, o'yinga o'xshash sharoitlarda bajariladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O'yinchilarning sport formasini saqlash davrida trenirovka ishining xusuiyati, tayyorgarlik davriga nisbatan, umuman boshqachadir.

Bu davrda mashg'ulotlarning maqsadi yangi usullarni o'rganishdan iborat emas. Tayyorgarlik davrida qo'llanilgan alohida usullar yoki kompleks holda bajariladigan usullar o'rniga bu davrda texnika usullarini o'yinga o'xshash sharoitlarda, o'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda mustahkamlash zarur. dEmak, texnikani mustahkamlashda matchlar paytida taxminan yuzaga keladigan sharoitlarni yaratish zarur. Trenirovka o'yini aynan shunday holda eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi. Lekin bu yetarli emas. O'yin vaziyatlarida bo'ladiganga o'xshash alohida texnika usullarini (tez harakatlanish, turli xil kombinatsiyalar bilan, raqib ishtirokida) bajarish kerak. Texnika bo'yicha mashqlarni tanlashda o'yinchining vazifasi (himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi) e'tiborga olinadi.

Yosh futbolchilar sport formasini saqlashlari davrida albatta shiddatli nagruzka bilan jismoniy mashqlarni bajarishlari lozim. Hujumchilar (bir necha bor) to'pni tez olib yurib, uni oshiradilar; himoyachilar va yarim himoyachilar uchun ham xuddi shunga o'xshash shartlar ko'zda tutiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Сатиев Ш. К. УДК 796.01: 159.9+ 796.332 РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 18. – С. 199-205.
2. Komilovich S. S. MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI //SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 3-7.
3. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 204-211.
- 4.
5. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rnini. Scientific progress, 4(1), 260-265.
6. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.
- 7.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

8. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.

9. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. Journal of Advanced Zoology, 44(S6), 1499-1503.

10. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.

