

FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI MUSOBAQA DAVOMIDA BAXOLASH.

Satiev Shuxrat Komilovich

Namangan davlat pedagogika instituti, katta o'qituvchi

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 uyinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan b'ylishlari lozim. Futbol texnikasining y'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, y'ziga xos b'ylgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan trener futbol uyini texnikasiga muvaffaqiyatli y'rgatishga qodir emas.

Futbol uyini texnikasi, harakat malakalarinig umumiy y'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator y'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va t'ypni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni uyin vaziyatlarida q'yllash y'uyidagicha tavsiflanadi;

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

2) harakat malakasi uyin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror b'yladi, ya'ni uyin texnikasi malakalari k'yp yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol uyini texnikasi uchun xos b'ylgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarin q'yl bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga t'yg'ri keladi. Bu faqat y'rgatishning boshlang'ich davridagina uyin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol uyini texnikasi elementlari g'ayrioddiy bolalar uchun notabiiy b'ylganligi sababli, uyin texnikasiga y'rgatishda tegishli uslubiy usullarni q'yllash zarur b'yladi;

5) uyin paytida futbolchilar texnik usullarni "y'ziga xos muhitda" q'yllaydilar; uyin qoidaloriga gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini q'yllashingizga xalaqit berishi mumkin. SHuning uchun texnikaga y'rgatish va uni mustahkamlashda uyindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik k'yrSATUVCHI harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6)futbolda (birinchi navbatda uyin paytida) harakatlarni oldindan m'yljallay olish mumkin emas; ular vaqt va makonda sodir b'yladi. Ularni oldindan rejalashtirib b'ylmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashg'i ta'sir kuchlari) tuzilmasi k'ypgina "individual" sportturlariga (engil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sport va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

Uyin xususiyati va harakatlarning y'ziga xos tuzilmasi, uyinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga y'rgatish va uni mustahkamlashni

belgilab beradi. Harakatlarga yrgatishni alohida qismlarga bylingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

Bylajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni yrganib olishlari va kelgusida uyin vaziyatlarida qyllashlari lozim.

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

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

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

Ulg'ayish va harakatlarni yrganish yrtasida yzaro 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 bylib qoladi hamda harakatlarni yzlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning shammasi kelgusida harakatlarni yrganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. SHunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (etilish) hosil bylgandagina yzlashtirish mumkin.

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan tyg'riroq. Bunda tyg'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni yrganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha ty p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli uyinchog'i ty p (koptok) hisoblanadi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan yrgatib bylmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bylgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin uynaaladigan uyinlar bilan bir qatorda ty pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "ty pni bola emas, ty p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda ty p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bylgan harakat malakalari yzlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni uyinda, ty p uchun kurashish paytida qyllash imkonini yuzaga keladi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ky payishi, uyinchilar jismoniy tayyorgarligining ysishi, uyin qoidalari hamda tizimining yzgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka tsikli uyinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yyl ochib berdi. Uyin maydonida kehadigan strategik kurash, hujum va himoya yrtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, yz navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, uyin qoidalari hamda tizimiga ta'sir kyrsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar yrtasida yzaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir kyrsatgan va kyrsatib kelmoqda.

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

- a) jamoa va uyinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlar;
- b) jamoa uyinchilarining uyinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, uyinni bilish, jamoa uyinchilarining uyg'unligi;
- v) uyinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;
- "Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;
- a) uyindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari tyg'risidagi ma'lumotlar;
- b) uyin qoidalarini bilish;
- v) jarohat olish, uyindan chetlatish va boshqa narsalar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;
- g) uyinchilarning almashtirilishi;
- d) uyin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;
- ye) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin;

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

Misol. Ysmir jamoalardan birida ba'zi uyinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. Uyinchilar charchamaguncha qadar ularning uyindagi kayfiyati juda yaxshi, jamoa uyin rejasiga muvofiq uynaydi, lekin uyinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yqoladi va uyin betartib, tarqoq holda kechadi hamda uyin rejasini barbod byladi.

2. uyinga ta'sir kyrsatuvchi omillar darajasini oshirish yylangan uyin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asosan taxmin qilish mumkinki, yylangan uyin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda koproq qyllanilishi lozim.

3. mashg'ulotlar davomida uyinga ta'sir kyrsatuvchi bir nechta omillar yrtasida shunday yquv-tayyorgarlik muvofiqlik bylishi 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 bylgan pasayish yoki tyxtab qolishni sezish hamda yz vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu yerda yzaro ta'sir kyrsatish tamoyilini qyllash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

Hamma trenirovka turlari (texnik, taktik, atletika, kompleks, qyshimcha) orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda 'sof' texnika byyicha ytkaziladigan trenirovka muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika turidagi trenirovkalarni ytkazish tezligi quyidagilarga bog'liq;

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- trenirovka davri;
- haftadagi trenirovka soni;

-trenirovkalar sharoitlari (masalan, t̄yplar soni).

Haftadagi trenirovka mashg'ulotlari soni uch marta yoki undan ortiq b̄ylgan va tegishli miqdorda t̄yplarga ega b̄ylgan jamoalarda, trenirovka davridan qat'iy nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka "sof" texnika b̄yicha ȳtkazilishi kerak.

Bu yoshda uyin texnikasining asoslari hosil qilinadi. Keyin esa trener egallagan malakalarni faqat kengaytirib boradi.

Haftadagi trenirovkalar soni uchta va undan ortiq b̄ylgan jamoalarda texnikaga ȳrgatish hamda uni mustahkamlash asosan kompleks mashg'ulotlar doirasida ȳtkazilishi zarur.

Ma'lumki, trenirovka bir-biriga mantiqan bog'liq b̄ylgan 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; v) yakuniy qism.

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

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

+uyidagi mashqlar texnika b̄yicha trenirovkalar materiali b̄yilib xizmat qiladi;

1) umumiy va maxsus razminka (badan qizdirish) mashqlari;

2) texnika mashqlari;

a) harakatlarni (texnika usullarini) ȳrganish;

b) avval tanish b̄ylgan harakatlar asosida tarkibiga yangi harakatlarni kiritish orqali hosil qilingan mashqlar;

v) tanish usullarni sayqallash;

g) texnika b̄yicha uyin mashqlari;

Mashg'ulotlar uchun materialni tanlashda shunga intilish lozimki, tayyorgarlik davrida, razminka bilan bir qatorda uyinchilarni yangi texnika usullarini ȳrganishga tayyorlab borish kerak. SHuning uchun trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismida uyinlar, chaqqonlikni rivojlantiruvchi, maqsadga ȳnaltirilgan mashqlar q̄yllanilishi zarur. Trenirovkaning asosiy qismida materialni shunday taqsimlash lozimki, texnikaning yangi harakatlari va usullarini ȳrganish darhol boshlanishi kerak.

+uyida trenirovka materialini tanlash va taqsimlash namunasi keltiriladi.

Texnika b̄yicha trenirovka

Kirish qismi.

1. t̄yp bilan razminka mashqlari.

2. CHaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus

Mashqlar, shuningdek yordamchi uyinlar.

Asosiy qism.

1. yangi texnika usullarini ȳrganish. Mashqlarning turlari.;

a) alohida texnika usullari;

b) bir nechta texnika usullarining birikmasi.

2. yrganilgan texnika usullarini takomillashtirish. Mashqlarning turlari;

a) texnika usullari birikmasi;

b) uyin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan, futbolchilarning uyindagi majburiyatlariga mos bylgan mashqlar.

3. ikki tomonlama uyin.

Yakuniy qism.

B'yshashtirishga ta'sir k'yrsatuvchi mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida trenirovka mashg'ulotlarini zalda ytkazish imkoniyatiga ega bylgan jamoalar juda erta, tayyorgarlikdan ilgari ytkazilmaydi.

SHu narsaga intilish kerakki, 6-7 haftalik davrda asos yaratayotgan jamoa, 2-chi va 3-chi haftadan boshlab texnikani yrganishga ytishi lozim. Texnika byyicha mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ilgari ytkazilmaydi.

Agar uyinchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida texnika byyicha mashqlarni bajarishdagi har qanday qiynchiliklarni nngib yta oladigan darajaga yetsalar, unda texnika mashqlaridan muntazam foydalanish mumkin.

Ushbu davrda uyinchilarning texnika malakalari darajasini oshirishga katta e'tibor qaratish zarur. Bu davrda ytkaziladigan trenirovka, bir tomondan, yangi usullarga yrgatishni k'yzda tutishi, ikkinchi tomondan, avval tanish bylgan usullarni tubdan takrorlashni nazarda tutishi lozim.

Texnika usullari-oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berishga yrgatishni boshlang'ich yrgatish davrida imkoni boricha soddalashtirilgan shaklda, texnika byyicha mashqlar k'yrinishida amalga oshirish kerak. Bu paytda turli-tuman mashqlarni qyllashda me'yordan oshmaslik lozim.

Uyinchilarning yz-yzlarini nazorat qilishlari va yyl qyygan xatolarini tuzatib borishlariga erishish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda materialni bajarish qay darajada oldinga siljiyotganligiga qarab, t'yp bilan bajariladigan trenirovkalar ham k'ypayib boradi; oddiy texnika mashqlarini qyllashdan murakkabiga asta-sekin ytib boriladi. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnika byyicha mashqlarni k'ypaytirish (butun trenirovka materialining 70-80% ga) zarur. Bunda, albatta, mashqlarning bajarilish sifati ham yzgaradi, ya'ni, bir tomondan, turli xildagi usullar kiritiladi, ikkinchi tomondan, mashqlar tez harakatlar bilan, uyinga yxshash sharoitlarda bajariladi.

Uyinchilarning sport formasini saqlash davrida trenirovka ishining xususiyati, tayyorgarlik davriga nisbatan, umuman boshqachadir.

Bu davrda mashg'ulotlarning maqsadi yangi usullarni yrganishdan iborat emas. Tayyorgarlik davrida qyllanilgan alohida usullar yoki kompleks holda bajariladigan usullar yrniga bu davrda texnika usullarini uyinga yxshash sharoitlarda, uyindagi vazifalarni hisobga olgan holda mustahkamlash zarur. dEmak, texnikani mustahkamlashda matchlar paytida taxminan yuzaga keladigan sharoitlarni yaratish zarur. Trenirovka uyini aynan shunday holda eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi. Lekin bu yetarli emas. Uyin vaziyatlarida byladiganga yxshash alohida texnika usullarini (tez harakatlanish, turli xil kombinatsiyalar bilan, raqib ishtirokida) bajarish kerak. Texnika byyicha mashqlarni tanlashda uyinchining 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) tўpni tez olib yurib, uni oshiradilar; himoyachilar va yarim himoyachilar uchun ham xuddi shunga ўxshash shartlar kўzda 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, Сатиев Ш. К., Азизов С. В. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 323-327.

4, Сатиев Ш. К. и др. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.20. 21.067 Сатиев Шухрат Комилович. Наманган давлат университети. Жисмоний маданият кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87-86 e-mail: satiyevsuhrat@ gmail. com Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси. //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 421-424.