

15-16 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TO'PGA EGALIK QILISH TEXNIKASINING NAZARIY JIHATLARI

Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Maqolada futbolchilarning to'pga egalik qilishning nazariy jihatlarini texnik mahorat harakatlarni samaradorligi turli-tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikmani rivojlantirishni taqozo etgani xususida so'z yuritilib, futbolchilarga ma'lum bir talabni qo'yishni: jismoniy sifatlardan o'yin samaradorligini oshirish vositasi sifatida foydalana bilish lozimligi tadqiq qilinadi.

Kalit so'zlar: Futbol, musobaqa, chidam, moslashuv, kuchlilik, futbolchi, jismoniy sifatlari, individual yondashuv.

В статье рассматриваются теоретические аспекты владения мячом футболистами, эффективность технических навыков и движений, требующих развития прочных навыков владения различными техническими приёмами, а также исследуется необходимость предъявления к футболистам определённого требования: умения использовать физические качества как средство повышения эффективности игры.

Ключевые слова: Футбол, соревнования, выносливость, адаптация, сила, футболист, физические качества, индивидуальный подход.

The article discusses the theoretical aspects of football players' possession of the ball, the effectiveness of technical skills and movements, which require the development of solid skills in various technical methods, and examines the need to impose a certain requirement on football players: the ability to use physical qualities as a means of increasing the effectiveness of the game.

Key words: Football, competition, endurance, adaptation, strength, football player, physical qualities, individual approach.

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilmaxilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlilik asosi bilan belgilanadi. Ammo bu faqat «oddiydan murakkabga»,

«osondan qiyinga» uslubiy qoidalaridan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borishning asosiy usullarini o'rganish zarur.

Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. Shuning uchun turli xil texnik usul va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiyligidan foydalanish kerak.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlar bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini o'rganishdan boshlanadi.

Shular bilan parallel ravishda yosh futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

- to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);
- kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi «qochib qolish» yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish);
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish);
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Yosh futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'zlashtiradilar.

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli trayektoriya va yo'nalishda haarakatlanayotgan to'pni xilma-xil usullar bilan to'g'riga va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;
- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki to'xtatish;
- raqibni yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon chiziqdan o'yinga kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtliroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (oriyentir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'uloti bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin

bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib"idan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining «ochilishi» va «yopilishi» kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasi kengaytirish;
- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoadagi taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 1985. 18 с.
2. Андريس Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 2.
3. Ано Г. Техника и скорость. (О проблемах футбола) // Спортивные игры. - 1956. - № 8 - С. 28-31.
4. Алешков И.А., Невмянов А.М. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. научн. статей. - М., 1985. - С. 126-133.
5. Баходиров, Сарвар Сирождидинович. "ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.1 (2022): 406-412.
6. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "TURLI DARAJADAGI VA AMPLUADAGI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARNI O'RGANISH." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.
7. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Liqlik Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
8. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASH ASOSIY TAMOIYILLARI." *1-SON, 1-JILD IYUL 2022 1-QISM* (2022): 4.
9. Sitara, Elover, and Maxmirzayev Xurshid. "FUTBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNINI VA AHAMIYATI." *Лучшие интеллектуальные исследования* 8.4 (2023): 111-113
10. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI." *Conferencea* (2022): 6-9.