

YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI BAHOLASH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7828381>

Taniberdiyev Akmal Abdug'aniyevich

Guliston davlat universiteti .f.n., dotsenti

Rustamov Javlonbek Valiyor o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti magistri

Annotatsiya: *Ushbu maqola millionlar o'yini futbol mashg'ulotlarini tashkil etish metodlariga bag'ishlangan. Texnik-taktik tayyorgarlik bilan birga jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali metodlari yoritib berilgan. Maqolada keltirilgan ma'lumotlar tajribalar asosida yoritilgan bo'lib, soha mutaxassisleri uchun foydali hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *takomillashuv bosqichlari, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, umumiy texnik-taktik tayyorgarlik, yillik ish reja, dastlabki tayyorlov*

Annotatsiya: *Dannaya statya posvyayena metodike organizatsii trenirovki po futbolu na million igr. Naryadu s texniko-takticheskoy podgotovkoy vyidelyayutsya effektivnye metody sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki. Informatsiya, predstavlenaya v state, osnovana na opyte i polezna dlya professionalov otrasli.*

Klyuchevye slova: *etapy sovershenstvovaniya, skorost, lovkost, sila, vyinoslivost, gibkost, obuyaya texniko-takticheskaya podgotovka, godovoy plan raboty, predvaritelnaya podgotovka.*

Abstract: *This article is devoted to the methods of organizing the million game football training. Along with technical-tactical training, effective methods of improving physical training are highlighted. The information provided in the article is based on experience and is useful for industry professionals.*

Key words: *stages of improvement, speed, agility, strength, endurance, flexibility, general technical-tactical training, annual work plan, preliminary training*

So'nggi yillarda mamlakatimizda millionlar sevgan sport turi bo'lgan futbol Yurtboshimiz insonparvarlik siësatini tufayli yuksak taraqqiyot sari intilmoqda. O'zbek futboli sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish masalalari davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Yosh futbolchining texnik-taktik tayërgarligini takomillashtirish sport trenirovkasining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, butun organizm sog'lom-lashishiga, ruhiy ëmotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, futbolchilar har bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar va yuqori natijali ko'rsatkichlarga erishadilar.

Bugungi kunda futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun interfaol metodlardan foydalanishni taqozo etadi.

Futbol sport maktablarining 10-11 yoshli dastlabki tayyorlov shug'ullanuvchilariga yillik ish reja bo'yicha umumiy texnik-taktik tayyorgarlikka 60 soat, maxsus texnik-taktik tayërgarlikka 30 soat vaqt ko'lami ajratiladi. Dastlabki tayyorlov davrida shug'ullanuvchilarga texnik harakatlarni rivojlantirishga ko'p soatlar ajratilgan. 10-11 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarida umumiy texnik-taktik tayyorgarliklari rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Texnik-taktik tayyorgarlikning bu vaqtidagi vazifasi avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarni chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik sifatlarni shakllantirishdan iborat. Malakali murabbiylar e'tiroficha, dastlabki tayërgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik, chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu ësa yosh futbolchilarning ratsional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi.

13-14 yoshli futbolchilarning yillik ish reja bo'yicha mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlik o'tilishi, 230-250 soatlar ajratilgan. Ushbu yoshda texnik-taktik tayyorgarlikning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlari rivojlan-tiriladi. Mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlik texnik harakatlarga bog'liq holda o'tkaziladi.

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida chaqqonlik va ëpchilikni tarbiyalash koordinatsiyasiga amallarini muvaffaqiyatli egallab olish uchun asos yaratadi. Bu o'rinda harakatli o'yinlar to'p bilan bajariladigan mashqlar akrobatika mashqlari, uncha murakkab bo'lmagan to'siqlar osha yugurish, sakrash kichikroq balandlikka muvozanatni saqlash mashqlari tipik mashqlardir. Yugurib ketayotib birdan to'xtash, burilish, yo'nalishni o'zgartirish va tezlikka bajarish kabi qo'shimcha topshiriqlar bilan bajariladigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Muskullarning tabiiy elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni keng ko'lamda engil harakatlar qilish bilan bajariladigan mashqlar yordamida saqlab turish kerak. Jiddiy trenirovka qilish va takomillashuv bosqichlarida mashqlarni aniqlash va o'zgartirish ularni yangi ancha murakkab sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiqdir. Sport o'yinlari (basketbol, gandbol) alohida ahamiyatga ëgadir.

Epchilikni tarbiyalashda predmetlarsiz hamda engil predmetlar bilan (bular keng ko'lamda bajariladi) bajariladigan mashqlardan bo'g'inlar va paylarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan qo'shib bajariladigan epchilik mashqlaridan, shuningdek muskullarni bo'shashtirish mashqlardan foydalaniladi.

Futbolda tezkorlik odatda quyidagi ko'rsatkichlar kompleksida namoyon bo'ladi. Reaksiya tezligida texnik priyomlarni bajarish va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligida. Futbolchining tezkorligini tashkil etuvchi bu komplekslarning hammasi bir-biriga bog'liq emas va ularni ham alohida-alohida ham o'yin mashqlari kompleksida mashq qildirish mumkin. O'yindagi futbolchi start olishdan oldin to'pni ko'ra bilishi,

vaziyatni baholashi, bir qarorga kelishi kerak. Shu narsa aniqlanganki, bu operatsiyalarning hammasi uchun futbolchi bir sekundgacha vaqt sarflab, shu vaqtning 70% i to'pni ko'ra bilishiga to'g'ri keladi. Shuning uchun o'yinda to'pni ko'rish uchun uni ko'rish maydonidan chiqarmaslik kerak.

Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-15 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshga kelib o'smirning anatomik jihatdan shakllanishi tugallanadi va uning harakat aktivligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirish imkonini beradi.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan, asosan dinamik harakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib, olib orish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'r berish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchini yig'ish, shuningdek uzoq davom etadigan anchagina zo'r berish mustasno qilinadi. Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosan og'irligi kamroq yuk bilan katta tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayërgarligi texnik harakatlarini rivojlantirishda mashg'ulot o'tkazilish samarasi ham muhimdir. Mashg'ulotlarning samaradorligini ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Mashg'ulot zichligini bir butun yoki uni qismlarning o'zini alohida aniqlash mumkin. Bu mashg'ulotning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishni bir xil emasligi bilan bog'liq.

Mashg'ulot zichligi deganda unga ajratilgan vaqtdan maqsadga muvofiq samarali foydalanish tushuniladi. Vaqtdan qanchalik oqilona foydalanilsa, mashg'ulot shunchalik zich bo'ladi. Mashg'ulot zichligi muhim ahamiyatga ega, chunki u yuklamaga, mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarilishiga, mashg'ulot dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Yuqori zichlikda o'tilgan mashg'ulot shug'ullanuvchilar faol va foydali shug'ullanishlari ta'minlaydi, organizmga tushadigan jismoniy yuklamani oshiradi, uyushqoqlik va intizomlilikni tarbiyalaydi. Mashg'ulotning motor zichligi (MZ) – bu mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbatan yosh futbolchilarning mashg'ulotlarda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (tsv) hisoblanadi. tsv (100% ko'paytirilib, mashg'ulotning umumiy vaqtiga (tum) bo'linadi.

Bizning magistrlik dissertatsiya ishimizda Sirdaryo viloyati bolalar-o'smirlar futbol akademiyasi va Jizzax viloyati Zarbdor tumani XTB qarashli 7-umumta'lim maktabi futbol to'garagi mashg'ulotlarning motor zichligi tekshirildi. Ushbu mashg'ulotlar (13-15 yoshli futbolchilarda) texnik-taktik tayërgarlikka, texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, davomiyligi 90 minutga teng bo'lgan mashg'ulotlardir.

Sirdaryo viloyati bolalar-o'smirlar futbol akademiyasida olib borilgan mashg'ulotlarning motor zichligi 71,5% ni tashkil etdi.

Yuqori boblarda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha test talablari o'tkazilganda ushbu sport maktabi shug'ullanuvchilarning ko'rsatkichlari qoniqarli darajada deb baholanishi ham, mashg'ulotlarning samarasizroq olib borilishida deb qarash mumkin.

Motor zichlikni ahamiyati muhimligini e'tirof etishimizga qaramay u hech qachon 100% bo'lishi mumkin emas. Aks holda mashg'ulot materialni tushuntirish, sodir bo'ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo'lar edi. Bu o'z navbatida o'quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda quyidagi xulosalarga kelindi

1. Futbol akademiyalarining 13-14 ëshli futbolchilarda texnik-taktik tayërgarlik bo'yicha test talablari o'tkazilganda, Sirdarë viloyati bolalar-o'smirlar futbol akademiyasi tarbiyalanuvchilarining ko'rsatkichlari yaxshi deb ë'tirof ëtildi. Jizzax viloyati Zarbdor tumani XTB qarashli 7-umumta'lim maktabi futbol to'garagi futbolchilari texnik-taktik tayërgarlik bo'yicha qoniqarli bahoga topshirishdi.

2. Futbol sport maktablari mashg'ulotlarning umumiy davomiyligi jismoniy tayërgarligi va texnik harakatlar faoliyatini sarflangan sof vaqt, motor zichligi tekshirildi. Tekshirishlarda Sirdarë viloyati bolalar-o'smirlar futbol akademiyasi mashg'ulotining motor zichligi – 71,5% ni, Jizzax viloyati Zarbdor tumani XTBga qarashli 7-umumta'lim maktab futbol to'garagi mashg'ulotlarining motor zichligi – 56-57% ni tashkil ëtdi.

FOYDALANILGAN ADABIËTLAR RO'YXATI:

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi"da PQ-3610-son qarori.

3.Ûzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport tÿg'risida»gi Qonuni. T., «Ûzbekiston». 2000.

4.Akramov R.A. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ibn Sino, 2002.

5.Akramov R.A. Ësh futbolchilarni tanlab olish va tayërlash. Т., изд. Медицина, 1989.

6.Akramov R.A. Futbol. Т., 2006.

7.Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. К., Olimpiyskaya literatura, 2002.

8.Kurbanov Z.A. Organizatsiya uchebno-trenirovochnogo processa futbolistov v usloviyax Uzbekistana. Учебное пособие. Т., 2000.

9.Lisenchuk G.A. Upravlenie podgotovki futbolistov. К., изд. Olimpiyskaya

literatura, 2003.

10. Nurimov R.I. Yosh futbolistlarni texnik va taktik tayërgarligi. T., O'zDJTI nashriët bo'limi, 2005.