

**YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK
TAYYORGARLIGI MOHIYATI**

Xaliqov Abduxaliq Abdulxalimovich
ADU fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida dotsenti
Qodirov Raximjon Xolmatovich
ADU fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risida batafsil ma'lumotlar keltirilgan

Kalit so'zlar: texnik harakatlar, yosh futbolchi, ko'nikma va malakalar, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot. yuklama.

Аннотация: В статье содержатся сведения о технико-технической подготовке юных игроков.

Ключевые слова: техническая подготовка, юный игрок, навыки и умения, физическая подготовка, тренировка. загрузить.

Abstract: The article contains information about the technical and technical training of young players

Key words: technical training, young player, skills and abilities, physical training, training. upload.

KIRISH

Mashg'ulotlarda asosiy e'tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Shu maqsadda turli xil vositalar qo'llaniladi va ularning arsenali qanchalik keng bo'lsa, vazifa shunchalik muvaffaqiyatli hal qilinadi. Murakkabligi bo'yicha turli xil ko'nikmalarning katta tanlovi yangi ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirish. Texnik faoliyatni o'zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflyekslar asosida sodir bo'ladi.

SHartsiz reflekslarning mavjudligi ko'nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi.

Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug'ma reflyekslar orasida o'zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o'zlashtirishga qarshilik ko'rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir.

Hayotiy malakalarning salbiy ta'siri har bir sport turida «oddiy» siklli yugurishdan

atsiklik harakatiga ega bo'lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning faol turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi faol, refaol va inyertsiya kuchlarining o'zaro ratsional munosabatida sodir bo'ladi. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlaridagi bu farq o'rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to'siq bo'lib xizmat qiladi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Ko'plab olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganda, o'quv mashg'ulotlarini rejalarini ishlab chiqish va texnik -taktik harakatlari samaradorligini oshirishda aniq yuklamalarni bilish, harakatlarni ko'rsatib berish va amalda qo'llash orqali tarbiyalash ahamiyatli hisoblanadi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammallashib bormoqda. Jahon futbol mutahassislarning ta'kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o'z ichiga juda ko'p jixatlarni oladi.

Bular:

1. Har bir futbolchi o'yinni oxirigacha olib borishi;
2. Futbolchilarning maydon bo'ylab, yuqori tezlikda to'p bilan va to'psiz harakatlanishlari;
3. Texnik - taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari;
4. O'yin davomida to'pni jamoadoshiga aniqlik bilan oshirish, darvozaga zarbalarni to'g'ri yo'naltirishni va boshqa texnik usullarni behato bajarishlari kerak.

Hozirgi jahon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to'g'ri muomilada bo'lishini, aniq va behato harakatlar bajarishini, hujumda ham ximoyada ham o'ynay bilishini taqazo etmoqda. Chunki noaniq bir harakat, jamoaning uyushtirgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishiga, yoki to'p o'tkazib yuborishiga sababchi bo'lishi mumkin. Ko'pincha murabbiylar futbol jamoasini mahoratiga va kuchiga qarab taktik tizimlarni qo'llaydi. Bu tizimlar ba'zida qo'l kelsa ba'zida esa pand berishi mumkin.

Bizning mamlakatimizda futbolga katta e'tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko'p harakatlar amalga oshirilishini taqazo etadi. Yosh futbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa hozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya'ni futbol klublarida mashg'ulotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar, tezlik-kuch sifatlari umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori malakali sportchilar yetishtirishda muhim omillardan biri ekanligini isbotlaydi. Quyida inavatsiyalardan foydalanishda qo'llash mumkin bo'lgan diagramma va jadvalni ko'rishingiz mumkin.

Texnik harakatlarni yuqori darajada egallash taktik harakatlarni muvaffaqiyatli

bajarishga yordam beradi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik xujumlarni yakunlashga to'sqinlik qiladi. Texnik harakatlarni to'g'ri bajarish orqali jamoada to'pni o'zida saqlab turishiga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni uyushtirishda ko'pgina qo'pol xatoliklar sodir etiladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo'lishi o'yinchiga maydonning turli zonalarida harakat qilishiga imkon yaratadi. Texnik harakatlarni mukammal egallamaslik sherigiga to'pni aniq etkazib berishdagi kamchiliklar yuzaga keladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo'lishi o'yinchiga raqib bilan kurashishda o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'ladi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik raqibdan to'pni olib qo'yishdagi holatlari vujudga keltiradi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va murabbiylarga tavsiya etilgan futboldagi innovatsion texnologiyalar bo'yicha mashqlar o'yindan kelib chiqqan holda, o'yinda amalga oshiriladigan vaziyatlar asosida tanlab olindi. Bu tadqiqotlardan mutaxassislarga shu narsani tavsiya etamizki, ular tomonidan tanlangan mashqlar o'yinga xos bo'lishini, o'inchilarning texnik mahoratini oshirib taktik harakatlarni tanlashlarini tavsiya etamiz. Biz tomonimizdan tanlangan mashqlar ham biz joriy etgan futbolchilarda ijobiy ta'sir etishi mumkin. SHu sababdan, mana shu mashqlarni tavsiya etamiz. Bu mashqlar mashg'ulot jarayonlarini qiziqarli olib borishda yordam beradi.

Bundan tashqari biz tomonimizdan o'quv-mashg'ulot jarayonidagi asosiy qismida olib boriladigan mashqlardan tashqari, tayyorgarlik qismida olib boriladigan badanni qizdiruvchi mashqlarga ham e'tibor qaratish kerak deb o'ylaymiz. Bu mashqlar futbolchilarni ayniqsa, hujum harakatlariga ishtirok etuvchilarni harakatlarini o'zgartirishga yordam beradi. Xulosa qismida futbolchilarning texnik harakatlarni zamonaviy texnik vositalari orqali takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Texnikaga o'rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezmetik sezgirlikda namoyon bo'ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-11 yosh operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta'kidlaydi. 12 yoshdan boshlab operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o'sadi, bu 12-13 yoshdagi maksimal o'sish sur'atlarini ko'rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob'ektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko'rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo'linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini yengillashtirish uchun ishlatiladi. Sport maktablari uchun futbol dasturlarida yosh futbolchilarni tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan:

nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik. Soat taqsimotining o'xshash me'yorlari sport tayyorgarligining davlat standartida keltirilgan. Shu bilan birga, futbolchilarning integral tayyorgarligi texnik va taktik jihatdan ko'rib chiqiladi, 10-12 yoshdagi yosh futbolchilar mashg'ulot olib boradigan sport ixtisosligi, bu mashg'ulotlar umumiy hajmining 26-34 foizini.

Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta'lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- sog'likni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish.
- yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o'yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish.
- individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko'nikmalarni egallash.
- yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash.
- o'qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

Harakatni bolaklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qitishni individuallashtirish tamoyili o'rganilayotgan materialning, uni ishlab chiqish vositalari va usullarining, mashg'ulotni tashkil etish shakllarining shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga, ularning imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga muvofiqligini talab qiladi

O'quv yuklamasining kattaligi va yo'nalishi aniq vazifalarga, maxsus fazilatlarining rivojlanish darajasiga va mashg'ulotning ob'ektiv shartlariga mos kelishi kerak. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg'ulotlarga qiziqishni kamaytiradi, jismoniy tayyorgarlikka va pirovardida sport natijalariga yomon ta'sir ko'rsatadi. Biroq, harakatni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qitishni individuallashtirish tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlarni talab qiladigan va sezilarli charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlarni bajarish zarurligini istisno etmaydi. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish tamoyili bosqichma-bosqich murakkab vazifalarni shakllantirish va hal qilishni, tegishli yuklarning hajmi va intensivligini oshirishni ta'minlaydi. Amaldagi mashg'ulotlar vositalarini maqsadga muvofiq ravishda kengaytirish, yanada murakkab yangi vazifalarni amalga oshirish zarur texnika va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi.

Sport mashg'ulotlari jarayoni, ayniqsa yosh sportchilar bilan yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini

oshirishdir. Yoshdagi yosh davriyligi ikkinchi bolalikni anglatadi. Bu tayyorlanish davr, rivojlanishda keskin o'zgarishlar bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxon tarzda sodir bo'lishini ta'kidlash lozim. Turli xil sifatlarda turli davrlarda rivojlanadi.

XULOSA

YOsh futbolchilarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o'rgatish texnikasidagi maxsus epcillik, operativ fikrlash tezligi, e'tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezmetik sezgirliklarda namoyon bo'ladi. Yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va intégral tayyorgarliklarga taqsimlash qo'llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining —Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidall gi qarori. Toshkent. 16 mart 2018 yil. PQ-3610.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining —O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risidall gi farmoni. Toshkent. 4 dekabr 2019 yil. PF-5887-son.
3. R.I.Nurimov. —Futbol nazariyasi va uslubiyatil. Darslik. ITA-PRESS. Toshkent 2015 yil. 342 b.
4. R.I.Nurimov, Abidov Sh.U, Nurimov Z.R, S.R.Davletmuradov. —Sport va milliy o'yinlarl (Futbol). Darslik. ITA-PRESS. Toshkent. 2015 yil. 211-248 b