

FUTBOLDA O'YIN TEXNIKASI

*Jaxongir O'rinbayev Ergashbayevich**Mamajonova Sevara**Toshkent kimyo-texnologiya instituti Yangiyer filiali*

Annotatsiya: Mamlakatimiz futbolini rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik - futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Kalit so'zlar: futbol, taktika, texnika, texnik daraja, mashg'ulotlar, amaliyot.

Futbol sport o'yini yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi, salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda futbol sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Shu tamonlar, vositalar va tamoyillar orqali sportning har bir turida muayyan fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarning ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin.

Jamoaning o'yin darajasi, o'yinchilarni o'yin texnik qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (harakatlanishning dinamik stereotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi

imkonini berishi kerak. “Bambinos”larda, 6 yoshdan kichik bolalarda texnikani rivojlantirishning maxsus mashg‘ulotlari ham xech qanday ahamiyatga ega emas. Bu yerda birinchi navbatda, ahamiyatli vazifali ko‘p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik haqida gap ketadi. To‘p bilan va to‘psiz harakatlanishdan xursand bo‘lish va “o‘ynashga o‘rganish”. Bu holat o‘smirlarga ham tegishli bo‘lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo‘lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab, koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o‘yin shaklida texnik ko‘nikmalarni takomillashtirish birinchi o‘rinda turadi. Bu yerda endi futbol texnikasini o‘rgatishda, shartli o‘yinga e‘tibor berish kerak bo‘lib, u o‘z navbatida, harakatlarni to‘g‘ri bajarish va vazifalarni hal etishga o‘yin sharoitidan kelib chiqishi kerak. Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo‘yilgan vazifalarni yechish uchun mashg‘ulotlarda ularni texnik ko‘nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o‘yin vazifalarini hal etish bilan amalga oshirish kerak. O‘yindan kelib chiqib, texnik ko‘nikmalarni qo‘llash darajasi yuqori, chunki ko‘pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo‘llash bilangina samarali harakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin. Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg‘ulotlar va to‘p bilan ko‘psonli “muloqotlar” bilan erishiladi va ma‘lum harakatlarni namunali eslab qolish va tez o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida erkin o‘ynay olish uchun. Mashg‘ulot shakllari va ko‘rinishlarining asosiy o‘yin shakllarining tanlovi o‘yin va mashg‘ulot ikki uslubiy yondashuvi orqali amalga oshiriladi va bunda to‘g‘ri qo‘llanilishda maqsadli to‘ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko‘p marta takrorlanuvchi hafta mashg‘ulotlarida erishiladi. Mashg‘ulotlarning shakli va o‘yin shakli mashg‘ulot tizimi bir tomondan, harakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish holatiga bog‘liq bo‘ladi. Mashg‘ulot shakllari to‘p bilan tez muloqatda bo‘ladigan o‘yin shakli tavsiya etilayotgan o‘yinlar xarakteriga mos bo‘lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot chegaralari shartli ko‘rinishda. Texnik bilimlarni o‘rgatish va yaxshilash prinsipiga yo‘naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o‘yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to‘g‘ri hal qilishdan iborat. Shunday qilib, texnikaning harakat qismlarining ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak. Mashg‘ulot jarayonida texnikani mustahkamlashda o‘yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg‘ulot turlari asosida o‘yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg‘ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o‘yin vaziyatida qo‘llanilishi kerak. Shunday qilib, o‘yin vaziyatini o‘rganishning asosiy talabi o‘yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan xarakteriga o‘zgartirishdan iborat. Texnika va sport formasining bog‘liqligi shundan iboratki, bir tomondan, yuqori texnik daraja o‘yinchilar kuchini va keraksiz harakatlarni qo‘llanilishi tejalsa, ikkinchi tomondan, o‘yin jarayonida texnik harakatlarni o‘yin

oxirigacha bir me'yorda saqlab turishda jismoniy tay-yor-garlik muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik oqibatida musobaqa jarayonida chidamkorlik, kuch, hujum qilish uchun tezlik hamda o'yinchini muvozanatni saqlash qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p hollarda noaniqlik va xatolarni paydo bo'lishi diqqatni jamlash qobiliyatini cheklashga olib kelgan holda yuqori shiddatli o'yinlarda imkoniyatlarini cheklangan vaziyatda olib borishga taqaladi. Texnik tomondan kuchsiz bo'lishi natijasida jismoniy tanqisligini namoyon bo'lishi, tinimsiz o'yin vaqtida har safar ortiqroq jiddiy ravishda charchoqni o'sib borishi, harakat muvozanitini aniq bajara olmaslikka olib keladi. Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalar. Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondashgan holda foydalanilishi lozim.

O'yin va mashg'ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o'sishi kuzatiladi.

Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to'plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.

O'yin shakli va turlari bo'yicha mashg'ulotlarni olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to'g'ri o'rganish bilan bir qatorda o'yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.

Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Chunki noto'g'ri o'zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o'zlashtirish mushkul bo'lib, o'z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to'g'rilab borish muhim hisoblanadi.

Axborot va ko'rsatmalar o'quv jarayoniga yo'naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug'ullanuvchilar texnikani asosiy o'zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko'rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat tug'dirish va harakat tushunchalarining mosini rivojlantirishi kerak.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar o'yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog'liqdir.

O'rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e'tibor berish mohiyati zarur bo'lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

O'yin texnikasi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o'rgatish qadamlarini tizim-lashtirish, keyinchalik mashg'ulot jarayoniga qismlar bo'yicha biriktirish zarur bo'lib, musobaqa vaziyatida tezlik darajasi va majmuaviy yo'naltirilgan vazifani o'zgarishiga bog'liqdir.

XULOSA

Quyidagilardan kelib chiqib, mashg'ulotlarda musobaqaning o'yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang'ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo'lib, charchamagan holatda mashg'ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg'ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida., "Futbol nazaryasi va uslubyati"., <<ITA-Press>>., Toshkent-2015.
2. A.I.Talipjanov "Futbol texnikasi" Toshkent 2010-y.
3. I.A. Koshbaxtiey "Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro'li va ahamiyati" Toshkent 2015-y.
4. R.A.Akramov "Zamonaviy futbol asoslari" Toshkent 2012-y.
5. O.X.Xamidov Buxora davlat universiteti rektori., 61010313-sport foyiyati futbol bakalavriat dasturi uchun QOLLANMA., 2021/22