

YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA FUTBOL TEXNIKASI

Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li,
CHDPI

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi metodikasi yo'nalishi 1- kurs magistranti

Annotatsiya: Jismoniy madaniyatga ega komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazishda sport mashg'ulotlarining roli katta. Ushbu maqolada "Futbol" orqali bolalarga jismoniy madaniyatni shakllantirish, hamda futbol mashg'ulotlarini tashkil etish haqida fikr almashiladi. Shuningdek futbol o'yinining yosh xususiyatlariga bog'liq ravishda texnik va taktik doirasi keng o'rganiladi.

Kalit so'zlar: taktik, chaqqonlik, epchillik, darvozabon, zaxira o'yinchisi, texnika, jamoaviy xarakter, o'yin faoliyati, kompleks.

Kirish

Futbolchilarni futbolga o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

Mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;

Mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;

Mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;

Mashg'ulot yagona o'quv- mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;

Mashg'ulotning tuzulishi uch qisimdan iborat. Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:

Tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;

Asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;

Yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirish lozim.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Tadqiqot va metodologiya.

Kompleks mashg'ulot

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari rivojlantirishini amalga oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;

- jismoniy, texnik;

- texnik- taktik;

Tematik mashg'ulot.

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi

c) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (mahsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi.

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holda bajarish vazifalarini hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruhda tarbiyalanadi. Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi. Individual mashg'ulotlarining maqsadi – futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirish sur'atini tezlashtirish. Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatleri va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;

- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'irlash

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatleri tiklash;

- texnik usullar va shahsiy sifatleri takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementleri takomillashtirish.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu maqola Istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klubleri uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida yozildi.

Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari. Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. Mashg'ulotning asosi9y mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak. Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgandek tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda noxush oqibatlariga olib keladi. Futbolchining nihoyatta sog'lom, jismonan yahshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatleri futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal eishi lozim:

Sportchilar organizmining (nafas olish, yurak qon-tomir, va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatleri kengaytirish;

Sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

Sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalari hosil qilish;

Mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik hislatleri tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatleri to'laroq foydalanish imkonini beradi. Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'dirdi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsplari izchil amalgam oshirish va birinchi navbatda, uning jarayonleri ilmiy boshqarish qonuniyatleri og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Futbolchilarni tanlashda texnik va taktik tayyorgarlikni ahamiyati.

Yosh futbolchilarni tanlash yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligini sabableri birligi bu maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari rahbarleri tomonidan bolalarning iqtisosli ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidir. Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Krasnitskiy, A. Abduraimov, M.An, V.Ffyodrov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshleri o'z qobiliyatleri bilan ajirilib

turishgan. Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishiga emas, balki shug'ullanuvchilarning bir hil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarini mukammal bo'lmasligi, odatda tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar – o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik-taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetganliklaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin.

XULOSA.

Yosh fuutbolchilarni o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda futbol bo'yicha o'quvchilarni harakatini, mashg'ulotlarini rejalashtirishda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shug'ullanuvchilarni asosan mashg'ulotlarda jismoniy sifatlariga katta e'tibor berish kerakligini bilib oldik. Bolalar o'smirlar sport tartibi trenirovka mashg'ulotlarini o'rganishda dastlab respublika hukumati tomonidan chiqarilgan dasturiy me'yoriy talablar O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A Karimovning asarlari malakaviy ishimizning asosiy yo'nalishlarini belgilab beradi. Ushbu maqolada Shug'ullanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlashda mashg'ulotlarning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik holatlari sport tayyorgarligining texnik-taktik, jismoniy integral, nazariy, ruhiy, ma'naviy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini tarbiyalash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarining rivojlanishi o'rganildi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining —Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni. Toshkent, 5 sentabr 2015 yil. 174 – son Xalq so'zi gazetasi.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining —Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori. Toshkent. 16 mart 2018 yil. PQ-3610. —O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmon. Toshkent. 4 dekabr 2019 yil. PF-5887-son.
3. R.I.Nurimov. —Futbol nazariyasi va uslubiyati. 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'yinlar (Futbol). Darslik. ITA-PRESS. Toshkent. 2015 yil. 211-248 b.