

FUTBOL O‘YINIDA TO‘PNI BOSHQARISH TEXNIKASI

Roziqov Shaxboz Otabek o‘g‘li
Baxarov Quvonchbek Axad o‘g‘li,
SHDPI talabalari Feruza Homidjonova,
SHDPI o‘qituvchisi

Abstract:

The article analyzes how weight training helps to increase the functional fitness of football players, it is one of the main components of this training, and it is difficult to imagine modern football without it.

Key words: Football, sport, training, competition, winning, exercise, hard work.

Аннотация:

В статье анализируется, как силовая тренировка способствует повышению функциональной подготовленности футболистов, она является одной из основных составляющих этой тренировки, без нее сложно представить современный футбол.

Ключевые слова: футбол, спорт, тренировка, соревнование, победа, упражнения, упорный труд.

Annotatsiya:

Maqolada og‘irlikni oshirish mashqlari futbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirishga yordam berishi haqida tahlil qilinib, bu tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, ularsiz zamonaviy futbolni tasavvur qilish qiyinligi tadqiqqa olinadi.

Kalit so‘zlar: futbol, sport, chiniqish, musobaqa, g‘oliblik, mashq, mashaqqat.

Sport natijasi, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik, psixo-emotsional holatni o‘z ichiga olgan bir qator omillardan iborat bo‘lib, eng muhimlaridan biri jismoniy tayyorgarlikdir. Har xil kuch-quvvat mashqlari vositalari mavjud. Bularga erkin og‘irliklar (shtangalar, gantellar), mashq jihozlari, qarshilik yaratadigan qurilmalar va o‘z tana vazningiz kiradi. Mashg‘ulot qanchalik ko‘p bo‘lsa, shuncha ko‘p dam olish kerakligini ta’kidladi. "Portlash kuchi" (kuch)ni o‘rgatish uchun sakrash mashqlari, plyometrikalar, tashqi qarshilikni yaratuvchi maxsus asboblari, engil vaznli mashqlar va turli xil to‘siqlar bilan yugurish komplekslari va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish qo‘llaniladi. Bunday holda, ish vaqtlari qisqa bo‘lishi kerak va dam olish muddati uzoqroq bo‘lishi kerak. Futbolchilarni tarbiyalashda og‘irlik bilan shug‘ullanish juda muhim o‘rin tutadi. Kamdan-kam o‘ynaydigan futbolchilar funksional tayyorgarligini

saqlab qoladilar. Murabbiylar jamoa uchun nafaqat asosiy tarkibda o'ynab, tez-tez maydonga tushadiganlar, balki kamdan-kam maydonga tushadigan o'yinchilar ham muhim ekanini ta'kidlaydi. Har doim g'olib o'yin kuni emas, balki butun tayyorgarlik davrida g'alaba qozonadi. Tayyorgarlikning birinchi bosqichi ishonishdir, bu erda tanani mashq qilishga tayyorlaydi. Keyingi mashg'ulotning asosiy qismi keladi. Trening mashqlari va o'yinning o'zi o'rtasidagi to'g'ri muvozanat zarur. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, "Zenit" doimo yuqori intensiv yuk turlarini to'p bilan ishlash bilan uyg'unlashtirishga harakat qiladi. Murabbiylar shtabi tuzilmasida jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarning muhim o'rni bor. Bu shtab xodimlarini o'zi uchun emas, balki jamoa uchun yollaydi. Mashg'ulotlarning barcha jihatlarini bir-biriga bog'liq, barchasi muhim: psixologiya, jismoniy tayyorgarlik...

Xususan, u texnologiya sport zalida akseleratsiya mashg'ulotlarini o'tkazish imkonini berishini, biroq bu ochiq havoda mashg'ulotlar o'rnini bosuvchi emas, balki mashg'ulotlar sifatini oshirishi mumkin bo'lgan qo'shimchadir. Albatta, har qanday versiyadagi o'yin tayyorgarlikni yaxshilash uchun foydalidir, ammo siz jamoaning butun texnik va taktik tayyorgarligini "tayanish" va "tartib olish" mumkin bo'lgan asosiy g'oyasiz qilolmaydi. Mashg'ulotlardagi "oddiy" o'yin ko'plab vaziyatlarda, sinov va xatolik tufayli o'yinchilar to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshirgan holda unutilib qolgan hovli futbolini eslatadi. Albatta, bu yo'l mavjud bo'lishga haqli, ayniqsa u ko'plab taniqli ustalarni tayyorlagan. Ammo bu yo'l juda uzoq va professional klubdagi murabbiyning qo'shimcha vaqti bo'lmaydi. 2) intensiv, qurilish mashg'ulotlarining asosiy g'oyasini "ochib beradigan" mashqlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq, masalan, Lobanovskiyning "harakat vazifalari", Beskovning "stenochki", "chiziq o'ynash" kabi g'oyalar. Sakki tomonidan "shaxsiy qo'riqlash" Arkadivdan, "total futbol" Misheldan, "oldinga paslar" Xidinkadan. Albatta, "SFU'larga o'tkazish" g'oyasi ushbu seriyadagi o'rinni egallashi mumkin emas, chunki bu ularning ba'zilarining kombinatsiyasi. Shu bilan birga, ushbu g'oya sport natijalari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan hujum va himoya harakatlarining samaradorligini miqdoriy baholashga imkon beradi, shuningdek, futbolchilarning rivojlangan operativ tafakkuri muvaffaqiyatli hujum harakatlarini tashkil etish uchun asosdir

Futbol terma jamoalari va etakchi jamoalarining o'yinlari ommaviy axborot vositalarida ko'plab rezonanslarga sabab bo'ldi va sabab bo'lmoqda. Futbol muxlislari va mutaxassislari futbolchilarning yaxshiroq o'ynashini istashadi. Ular futbol haqida bahslashadilar, tahlil qiladilar, bashorat qiladilar... Nazorat qilinadigan ko'rsatkichlar yuqoridagi vazifalarni hal qilish uchun ular ma'lum talablarga javob berishi kerak: 1) Ishonchlilik, ya'ni. tashqi sharoitlardan qat'i nazar, bir xil sifatdagi ma'lumotlarni olish. 2) Optimallik, ya'ni. nazorat ko'rsatkichlari soni nazorat muammolarini hal qilish uchun etarli va zarur bo'lishi kerak, chunki murabbiy shunchaki jismonan ortiqcha ma'lumotni tahlil qila olmaydi. Bu bir tomondan, lekin boshqa tomondan, bu ortiqchalik jamoaning raqobatbardosh faoliyatining eng muhim jihatlarini ko'rish va baholashga imkon bermasligi mumkin. 3) Muvofiqlik, ya'ni

nazorat qilish uchun tanlangan ko'rsatkichlar futbol rivojlanishining hozirgi tendentsiyalarini aks ettiradi. 4) Samaradorlik, axborotni olish usullari va uni baholash usullari sodda va qulay, ularni qayta ishlash vaqti esa minimaldir. 5) Axborot mazmuni, sport natijalari bilan ancha yuqori korrelyatsiyaga ega.

Ayni paytda terma jamoalar futboli haqidagi ko'pchilik hukmlar ko'pincha o'yin natijasiga qarab his-tuyg'ularga asoslanadi va o'z hukmlari, bayonotlari va tahlillarini baham ko'radi. Futbolda sifat baholariga asoslanadi: ".bu yomon, bu yaxshi" yoki "...agar tezlik yuqoriroq bo'lsa, himoyadan hujumga tezroq o'tar edik" va hokazo. Albatta, muxlislar bunday baholarga qiziqishadi, ammo mutaxassislar o'yin harakatlarini tahlil qilishda futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini kuzatish natijasida olingan miqdoriy baholarga asoslanishi kerak. Raqobat faolligi ko'rsatkichlarini ro'yxatga olish va tahlil qilish shunday tashkil etilishi kerakki, olingan ma'lumotlar o'qitish va raqobat amaliyotiga zarur tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Bu shuni anglatadiki, to'plangan va qayta ishlangan ma'lumotlar individual o'yinchilarning va umuman jamoaning ish faoliyatini qiyosiy tahlil qilish uchun qulay bo'lgan dinamikada va miqdoriy shaklda baholash imkonini berishi kerak. Hozirgi vaqtda o'yindan "olib tashlangan" turli ko'rsatkichlar soni, shu jumladan elektron texnologiyalar yordamida juda katta.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Homidjonova, F. (2021, December). METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES. In Archive of Conferences (pp. 25-28).
2. Kizi, Khomidjonova Feruza Komiljon. "NATIONAL WRESTLING SPORTS CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COACHES AND ATHLETES." Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 1.5 (2021): 210-214.
3. Гагаева Г.М. – «Тактическое» мышление в спорте, «Теория и практика физической культуры», №6, 1951 г.
4. Гальперин А.М. – Обучение юных футболистов тактике. М., 1958 г.
5. Годик М.А., Черепанов П.П., Галяев Р.З. – «Интегральная оценка атакующих действий». Футбол Ежегодник М. Физкультура и спорт 1984 г.
6. Ильичев Ю.П. – Характеристика игровой деятельности футболистов в соревнованиях. В сб. «Материалы к итоговой научной сессии за 1966 г.», М., 1967 г. ВНИИФИ.
7. Каликинский Ю.А. – Система тактической подготовки и формирования игрового мышления у футболистов и баскетболистов. В сб. «Тезисы докладов шестого всесоюзного совещания по психологии спорта», М., 1967 г.