

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

Abdullayev Farhod Dilshodbekovich

ADU, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Zulunxo'jayev Marufjon Mamurjon o'g'li

ADU, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7817440>

Annotatsiya: Hozirgi kunda yosh sportchilar, xususan, yosh futbolchilarni har tomonlama rivojlantirish, ularning tayyorgarligini oshirish, yetarli shart-sharoitlar yaratib berish o'smoqda, rivojlanmoqda.

Kalit so'zlar: sportchi, yosh futbolchi, nazariya, tayyorgarlik, jismoniy holat, texnik tayyorgarlik, ruhiyat, musobaqa, mashg'ulot.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ИГРОКОВ

Аннотация: В настоящее время растет, развивается всестороннее развитие юных спортсменов, в частности юных футболистов, повышение их подготовленности, создание адекватных условий.

Ключевые слова: спортсмен, юный футболист, теория, подготовка, физическое состояние, техническая подготовка, психика, соревнования, тренировка.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS

Abstract: nowadays, young athletes, in particular, young players, are growing, developing in every possible way, increasing their training, creating sufficient conditions.

Keywords: athlete, young player, theory, preparation, physical condition, technical training, psyche, competition, training.

KIRISH

Bilamizki, barcha sport turlarining o'z qonun-qoidalari, mezon-u yo'l-yo'riqlari mavjud. Futbol sport turi ham bundan mustasno emas. Boshqa sport turlari kabi futbolda ham yoshlarga alohida e'tibor qaratiladi. Futbol sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarida o'ta yosh bolalar, xususan, 7-8 yoshdagi o'smirlar dastlabki tayyorgarlik bosqichini o'tash zarur. Davlat standartida ta'kidlanganidek, mashg'ulot bosqichida sport mashg'ulotlari dasturi quyidagilarni ta'minlashi kerak: - umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish; - futbol sporti bo'yicha rasmiy sport musobaqalarida tajriba orttirish va barqarorlikka erishish; - sport motivatsiyasini shakllantirish; - sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash.

Sport faoliyatida sportchi eng yuqori natijalarga erishganda, u o'zining imkoniyatlarini maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma'naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport mashg'ulotlari jarayoni yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda quriladi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Harakat tezligi va tezlik - chidamlilik kabi sifatlar past o'sish sur'atlari bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun qulay davrlarni hisobga olgan holda, A.V.Petuxov sensitiv davrga xos bo'lgan eng yuqori o'sish sur'atlari mushaklarning kuchini tabaqalashtirishda kuzatilishini ta'kidlaydi. 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.

TADQIQOT NATIJALARI

Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shartsharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq muddatli maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari ta'lim, tarbiya va mashg'ulotlar jarayonida hal etiladi. 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. Ko'rgazmalilik tamoyili asosan o'rganilayotgan harakatning tabiiy ko'rinishida amalga oshiriladi. Biroq, kerakli parametrlarda, muhim detallarga urg'u berib, uni qayta-qayta ko'rsatish har doim ham mumkin emas. Namoyishni eng yaxshi uslubiy qabul qilish - bu tabiiy namoyishlarning foto va kinematogrammalar, kino va video materiallarni tahlil qilish bilan birlashtirilishi. Harakatni bo'laklarga 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.

MUHOKAMA

Mashg'ulotlar payti, 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. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, yoshlarning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir

bo'lishini ta'kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi. Yoshlarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o'rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e'tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezetik sezgirliklarda namoyon bo'ladi. Yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarliklarga taqsimlash qo'llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq yillik maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilarni katta sportga tayyorlashda ularning jismoniy holatiga, ruhiyatiga, qobiliyatiga, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarligiga, mashg'ulot davridagi harakatlariga e'tibor qaratmoq joizdir.

Adabiyotlar

1. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent. 2011.