

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА АНЪАНАВИЙ ВА ОПТИМАЛЛАШТИРИЛГАН ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИККА ХОС ЮКЛАМАЛАР ХАЖМИНИ МАХСУС ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИГА ТАЪСИР ЭТИШ ДИНАМИКАСИ

Д. Б. Шаймарданов

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада ёш футболчиларда анъанавий ва оптималлаштирилган техник тайёргарликка хос юкломалар хажмини махсус ҳаракат сифатларига таъсир этиш динамикаси масаласи муҳокама қилинади.

Калит сўзлар: футбол, спорт, таълим, ҳаракат, ўйин.

DYNAMICS OF INFLUENCE OF TRADITIONAL AND OPTIMIZED TECHNICAL TRAINING SPEED IN YOUNG PLAYERS ON SPECIAL TRAINING QUALITIES

D. B. Shaymardanov

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article discusses the dynamics of the impact of traditional and optimized technical training loads on specific movement qualities in young players.

Keywords: football, sports, education, movement, game.

КИРИШ

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболимизни янада кўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли захирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш

футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазибалари белгиланди (1,2,3).

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда ихтисослаштирилган воситаларни оптималлаштириш йўли билан ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги самарадорлигини ошириш.

Ёш футболчиларнинг машғулот жараёни ва мусобақа фаолияти тузилиши.

8-10 ёшли футболчиларнинг ҳар бир ёш гуруҳи учун ўйинда асосий техник-тактик ҳаракатлардан устувор фойдаланишнинг белгиланган меъёрлари техник тайёргарликнинг мавжуд тизимига ўзгариш киритиш учун асос бўлиб хизмат қилди, бу техник маҳоратни оширишга имкон беради, деб тахмин қилинади.

Дастлабки тадқиқотларнинг натижаларига кўра ёш футболчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич даврида, асосан, зарба бериш ҳаракатларини ўргатиш устун бўлганлиги аниқланди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Олдинга сурилган тахминларнинг тўғрилигини тажрибалар асосида текшириш 8 дан 10 ёшгача бўлган футболчилардан иборат тажриба гуруҳи (50 киши) ва назорат гуруҳи (55 киши) орасидаги қиёсий таҳлил орқали амалга оширилди. Тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳи спортчилари тайёргарлигининг текширилаётган кўрсаткичларида кўпчилик ўлчамлар бўйича статистик жиҳатдан ишончли тафовутлар йўқ эди. 8-10 ёшли футболчиларнинг назорат гуруҳидаги тезлик-куч сифатлари кўрсаткичлари бундан мустасно бўлиб, уларнинг дастлабки даражаси тажриба бошида тажриба гуруҳидагидан ишончли тарзда қайд этилди

Ҳар бир ёш гуруҳи учун тажриба асоси билан бир қаторда мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш натижасида асосий техник усуллар ҳажми тузилиши ва уларни ўрганиш изчиллигига ўзгартиришлар киритилди.

Педагогик тажрибада ёш футболчилар техник маҳоратини шакллантиришнинг барча анъанавий воситаларидан фойдаланилди . Бу ҳажм шундай режалаштирилдики, уни бажариш мураккаблиги берилган топшириқлар турида муайян самарадорликка эришилгани сайин мунтазам ошириб борилди.

Масалан, 8-9 ёшли футболчилар учун дастурда белгиланган соатларни қайта тақсимлашдан ташқари, муҳими, футбол техникасига ўргатишни анъанавий тарзда қабул қилинган оёқ зарбаларидан эмас, тўпни оёқнинг юзи,

ўрта ва ташқи қисмлари билан олиб юришдан бошлашга уриниш эди. Тажрибанинг бошида ва охирида таклиф қилинаётган ўзгаришларнинг тўғрилигини баҳолаш учун ёш футболчилар тестдан ўтказилди.

Тажриба сўнгида 8-9 ёшдаги гуруҳларда турган жойдан дарвозага аниқ зарба бериш тестидан ташқари барча тестлар бўйича ўсишнинг ишончли бўлгани аниқланди. Кўрсатилган тест бўйича назорат гуруҳида ҳам ўсиш кузатилмади.

Нazorat гуруҳида жойидан туриб узунликка сакраш, 30м.га югуришдаги ўсишдан ташқари тестлар бўйича ишончли ўсиш йўқ.

Тўпни ташлаб бериш тажриба гуруҳида 40%, назорат гуруҳида 14,3%га, узокқа зарба бериш мувофиқ равишда 140% ва 25%, жонглёрлик 166,7% ва 80% каби кўрсаткичларда юз берган ўсиш ўзгаришларидаги тафовутлар ҳам анча жиддийдир.

Педагогик тажриба натижалари, техник тайёргарликда устуворликни белгилаш билан бир қаторда, ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёни амалиётида мавжуд техник маҳоратни такомиллаштириш услубиятига ёндашувни қайта кўриб чиқиш, хусусан, тўпни бевосита назорат қилиш билан боғлиқ ўйин техникаси элементларини эгаллашга ажратилган соатлар ҳажмини 30% (техник тайёргарликка ажратилган барча соатларга нисбатан) ошириш имконияти мавжудлигини кўрсатади.

Амалий машғулотларда тезкор ҳаракатланиш шароитларида тўпни бошқариш техникасини мақсадли такомиллаштиришни назарда тутувчи машқлар ҳиссасини орттириш (машғулот вақтининг кўрсатилган микдорий чегараларидан чиқмай) йўли билан воситалар ҳажмини қайта тақсимлаш ҳисобига ўқув материалига таклиф этилаётган ўзгаришларни киритишга эришилади.

ХУЛОСАЛАР

Бунда бошланғич тайёргарлик гуруҳларида футбол техникасига ўргатиш изчиллиги принципи қайта кўриб чиқилиши лозим, яъни тўпни оёқ билан турли вариантларда олиб юриш, рақибларни алдаб ўтиш каби элементларга ўргатишдан бошлаш, мусобақа фаолияти тузилиши тўғрисида қўлга киритилган маълумотларга мувофиқ равишда иш олиб бориш зарур.

Шундай қилиб, ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш учун таклиф қилинаётган ёндашув тўпни бошқариш техникасига ўргатишни янада кўпроқ дифференциациялашга (табақалаштиришга) йўл очади, бу, хусусан, кўп йиллик техник тайёргарлик мобайнида унинг самарадорлигини ошириш имконини беради.

REFERENCES

1. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
2. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
3. Турсунов, Н. Б. (2017). Деятельность Узбекского государственного института физической культуры в рамках проекта европейского союза ModeNEd Erasmus. *Молодой учёный*, 1, 276.
4. Ражабов, Г. К. (2020). Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. *Теория и практика физической культуры*, (7).
5. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
6. Dzhumakhonovich, A. V. (2020). The factors causing individual style of activity of highly skilled boxers. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(1).
7. Sharipova, S. B., & Qodirov, B. E. (2021). The role of vocabulary in developing the communicative competence of learners. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
9. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
10. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
11. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari(nemis va ispan tillari misolida). *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
13. Айдаров, Е. Б., & Айдарова, А. Б. (2020). Инновационные методы обучения оптимальному управлению водными ресурсами. *“ТАЪЛИМДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ”*, 133-135.
14. Айдаров, Е. Б. (2019). Как правильно формировать экологическое воспитание у подростков. *Международной научно-практической конференции «II Юнусовские чтения: Модернизация ценностей Великой Степи как ключевой фактор развития науки и образования»*, 3, 27-29.

15. "2011-2013 йилларда республикада футболнинг моддий-техника базасини янада мустақамлаш ва уни ривожлантиришга доир ўқимча чора-тадбирлар тўғрисида" Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 19 январдаги қарори.
16. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте //Теория и практика
17. Голомазов С. Теория и методика футбола: Техника игры. Т.1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. - 232 с.
18. Голомазов С., Кадри М. Состояние мышечного аппарата как фактор, определяющей точность целенаправленного двигательного действия //Теория и практика физической культуры. - М., 1994. - №11. - С. 50-52.