

YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORLASH JARAYONIDA TEZKOR FIKR YURITISH QOBILIYATINI RIVOJLANISHIDA HARAKATLI VA O`YIN MASHQLARIDAN FOYDALANISH METODIKASI

Ashraf Eshalieyevich Sattarov

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali
sattarov.ashraf76@gmail.com

Ne`matulla Sharofovich Raxmatov

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh futbolchilarning harakatli o`yin va o`yin mashqlari yordamida epchillik, chamalash, mo`ljallash, mantiqiy va tezkor fikrlash sifatlarinirivolantirish, shu mavzuda mutaxasislarni qarashlari yoritib o`tilgan.

Kalit so`zlar: futbol, psixofiziologik faktorlar, harakat amplitudasi.

THE METHOD OF USING MOVEMENTS AND GAME EXERCISES IN DEVELOPING THE ABILITIES OF THINKING IN THE PROCESS OF PREPARING YOUNG PLAYERS

ABSTRACT

This article discusses the development of dexterity, guessing, planning, logical and quick thinking of young football players through outdoor games and game exercises, the views of specialists on this topic.

Keywords: football, psychophysiological factors, range of motion.

KIRISH

O'yinlar juda katta tarbiyaviy imkoniyatlarni qattiylik, dadillik va iroda sifatlarini shakllanishiga xizmat qiladi. Shuningdek sezgi, idrok, diqqat, xotira kabi psixologik jarayonlarni amalga oshirishni ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda ham yaqqol nomoyon bo'ladi [N.Raxmatov. A. Sattarov. 5]. Harakatli o'yinlardagi turli harakatlar yosh futbolchilarning hissiyotiga ijobiy ta'sir etadi. Eng asosiysi futbolda muhim darajada turadigan, epchillik, chamalash, mo'ljallash kabi sifatlar takomillashadi. O'yin davomida bolalar yuguradilar, sakraydilar, emaklaydilar va natijada ularning muskul, sezgi

organlari rivojlanadi. Buning samarasida o'z qarorlarini o'yin qoidasiga bo'ysundira olish ko'nikmalari shakllanadi va o'zini qo'pol hatti-harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga, tez fikrlash va og'ir ahvoldan qutulib ketish chorasini topishni o'rganib boradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bir qator tadqiqotlar maxsus tanlangan harakatli o'yinlar faqat saralash vaqtida emas, balki yosh futbolchilarni tayyorlashda ham individual xususiyatlarini o'rganish va rivojlantirish uchun eng mos shakldir. Bu kabi uslubiyatlar shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning samarasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari mahoratli futbolchilar tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biri bo'lib, bir qator mutaxassislar fikricha o'yin usullarini oson o'rganishga asos bo'lar ekan. O'yinlar o'ngli ravishda qayta takrorlash hamda harakatlarni takomillashtirishni nazarda tutadi. Shu jihatdan futbolchi tomonidan o'yin davomida bajariladigan motor rivojlanish murabbiyning o'ngli jismoniy mashg'ulot o'tishiga zamin yaratadi.

“O'yin guyo g'oyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning hamrohi yoki do'stiga aylangan. Lekin bu uning uzoq yil davom etishini yaxshi deb hisoblaymiz. O'yin juda katta ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini qozonadi” deb ta'riflagan edi mutaxassislardan biri. O'yin juda katta tarbiyaviy imkoniyatlarni qattiylik, dadillik va iroda sifatlarini shakllanishida xizmat qiladi. Shuningdek sezgi, idrok, diqqat, xotira kabi psixologik jarayonlarni amalga oshirishni ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda ham yaqqol nomoyon bo'ladi.

MUHOKAMA

Harakatli o'yinlardagi turli harakatlar yosh futbolchilarning hissiyotiga ijobiy ta'sir etadi, irodani mustahkamlaydi, mardlik va mustaqillikni rivojlantiradi. Eng asosiysi esa futbolda muhim darajada turadigan ephillik, chamalash, mo'ljallash va mantiqiy fikrlash kabi xislatlari takomillashadi. O'yin davomida bolalar yuguradilar, sakraydilar, emaklaydilar va natijada ularning muskullari, sezgi organlari shakllanadi. Natijada o'z qarorlarini o'yin qoidasiga bo'ysundira olish ko'nikmalari sayqallanib, o'zini qo'pol xatti-harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga, tez fikrlash va og'ir ahvoldan qutulib ketish chorasini topishning o'rganib boradi.



Harakatli o`yinlar asosida o`tkazilgan mashg`ulotlar jarayonida yosh futbolchilarda harakat, ko`nikma va malakalar tez shakllanadi hamda, harakat amplitudasi va baholash malakasi takomillashadi. Harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarini ajratib olish qobiliyati rivojlanadi. Harakat natijasida uning bajarish sifatlariga bog`liqligini tushuna boshlaydi. Yaxshi natijalarga erishish maqsadida harakatlarni chidam bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni, mashqlar bajarish texnikasini imkonini yaratib beradi.

NATIJALAR

7-10 yoshli bolalar bilan oddiy va ortacha murakkab harakatli o`yinlar o`tkazish bilan birga, agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo`lsa, keyin murakkabroq ya`ni jamoa bo`lib o`tkaziladigan o`yinlar o`ynash mumkin [A.Sattarov,3]. Bunday vaziyatda jamoaviy o`yin shakllanadi, bir-birini yaxshi tushuna olishi rivojlanadi.

“Uchinchisi ortiqcha”. 10-12 kishi ishtirok etadi

Tayyorgarlik. Maydoncha markazida deametri 8-10 metrli doira chiziladi. O`yinchilar juft-juft bo`lib, doira bo`ylab turna qator bo`lib 1-2 metr masofada turishadi. Murabbiy ikki boshlovchini tayinlaydi: qochuvchi va etub oluvchi.

O`yin tafsiloti. Tovush signaliga qarab qochayotgan kishi etib olayotgan kishidan uzoqlashib ketishga harakat qiladi, keyin kutilmaganda juft turganlardan birining oldiga turib oladi. Orqaga turgan o`yinchi qocha boshlaydi. Agar orqada turgan o`yinchi etib oluvchi bo`ladigan bo`lsa, o`yin yanada qiziqriq kechadi.

Varianti. Juft-juft bo`lib turganlar oyoqlarini keng qo`yadilar, qochayotgan o`yinchi esa oyoqlar orasidan emaklab o`tishi kerak.

Maqsad. O`yin yugirish, reaksiya tezligi va tez yugurish, chaqqonlik harakatlanish malakalarining takomillashuviga yordam beradi.

“Quyionlarni ovlaymiz”. 10-16 kishi ishtirok etadi

Tayyorgarlik. Zal (maydon) markazida diametri 10 metrli doira chiziladi. O`yinda ishtirok etuvchilarni 6-8 kishidan qilib ikki jamoaga ajratiladi. Jamoalardan biri (“quyonlar”) doira ichiga turadi. Voleybol to`pli “ovchilar” doira chizigidan tashqarida turishadi.

O`yin tafsiloti. Tovush signaliga qarab “ovchilar” doira ichiga kirmay, to`pni “quyonlarga” tekkizishga harakat qiladilar, bu vaziyatda “quyonlar” doira ichida xavsiz joyga chopib o`tadilar. To`p tekkan “quyonlar” o`yindan chiqadi va oldindan kelishib qo`yilgan to`rtta qo`shimcha mashqlardan birini bajarishga kirishishadi. O`yin hamma

“quyonlar” urib chiqarilmaguncha davom etadi. Shindan soʻng jamoalar oʻrin almashishadi. Eng kam yoki belgilangan vaqtda (masalan uch daqiqada) raqiblar jamoasi oʻyinchilarini oʻyindan chiqargan jamoa gʻolib sanaladi.

Oʻyin qoidasi. “Ovchilar” doira ichida oyoq qoʻyishga haqlari yoʻq (oldinga tashlanish hisobga oʻtmaydi). Doira chizigʻidan chiqib ketgan “quyon” oʻyindan chiqadi. Toʻp gavdaning boshdan tashqari (toʻpni bosh bilan qaytarish mumkin) har qanday qismga (erdan yoki sherigidan kelib tegsa hisobga oʻtmaydi) tegsa — “quyonga” tekkan hisoblanadi. Bu oʻyinda oʻyinchilarning bir-biriga toʻp uzatish yoʻli bilan jamoaviy harakatlar qilishga erishish zarur.

Varianti. Agar toʻp oyoq zarbidan kelib tegsa — “quyonlar” oʻyindan chiqadi.

Maqsad. Oʻyin toʻpni ilib olish, uzatish va uloqtirish malakalarini mustahkamlaydi. Orientir qilish, reaksiya, topqirlik (joy tanlash), chaqqonlik, harakat aniqligini takomillashtiradi.

“Boʻri oʻz uyasida”. 10-12 kishi oʻynaydi

Tayyorgarlik. Maydon markazida oraligʻi 80-100 sm li (“uya”) ikkita parallel chiziq tortiladi. Zalning (maydon) qarama-qarshi tomonida ikkita “uy” chizib qoʻyiladi. “Uyada” joylashib oladigan bitta-ikkita boshlovchilar (“boʻrilar”) tanlab olinadi. Qolganlar (“quyonlar”, “qoʻzichoqlar”, “echkilar”) uylardan birining chizigʻi ortida turadilar.

Oʻyin tafsiloti. Signal boʻyicha “hayvonlar” boshqa uyga, “onalari” oldiga chopib oʻtishga harakat qiladilar. Bunda ular yoʻl-yoʻlakay “uyadan” uyoq-buyoqqa sakraydilar. “Boʻrilar” ularga qoʻl tekkizishga intiladilar. Qoʻlga tushganlar qoʻshimcha jismoniy yuklama bajaradilar (masalan, 10-marta tortilish va 10-marta oʻtirib turish) va oʻynayotganlar oldiga qaytadilar. Kimki bir marta ham qoʻlga tushmasa, osha gʻolib sanaladi.

Oʻyin qoidasi. Yugurib oʻtishlar faqat signal boʻyicha boʻladi. “Uyaning” ustiga tushish mumkin emas. “Boʻrilar” uyalaridan chiqishga haqlari yoʻq. “Uya” oldida qoʻlga tushgan (toʻxtatilgan) yoki ortga qaytganlar qoʻlga tushgan hisoblanadi. “Uya” oldida manyovr qilishga ruxsat beriladi, ammo bunda albatta undan sakrab oʻtish shart. Chiziqlar va “boʻrilar” oʻrtasidagi masofalar soni oshirilishi mumkin.

Maqsad. Oʻyin yugurish, uzunlikka sakrash, manyovr qilishni takomillashtirishga yordam beradi, orientir qilishni, topqirlik, botirlikni rivojlantiradi.

“Kim tezroq”. 4-10 kishi oʻynaydi .

Tayyorgarlik. Maydoncha markazida diametri 10-12 metrli doira chiziladi, zal burchaklariga aylanib oʻtish uchun ustunlar oʻrnatiladi. Toʻp bilan oʻynovchilar doira ichida turadilar.

O`yin tafsiloti. Tovush signali bo`yicha o`yinchilar ixtiyoriy ravishda to`p bilan doimo murabbiyini ko`rib turishga harakat qilib janglyorlik qiladilar Belgilangan ko`rish signali bo`yicha (masalan, qo`llar murabbiy bilida) o`yinchilar qo`llarida to`p bilan (to`p surib) eng yaqin ustunga qarab yuguradilar, uni aylanib o`tadilar va doiraga qaytib kiradilar. Ikkita oxirgi o`yinchi (kechikkan) “takomillashtirish” hududiga o`tadilar va murabbiyning topshirig`ini bajaradilar. O`yin boshidan boshlanadi. Doira ichida qolganlar g`olib deb elon qilinadi.

O`yin qoidasi. Agar janglyorlik qilish paytida to`p doira chizig`idan o`tib ketsa, aybdor birinchi ogohlantirish oladi. Ikkinchi ogohlantirishdan so`ng bu o`yinchi “takomillashtirish” hududiga o`tadi. Ishtirokchilar birovning to`piga tegmasliklari, raqibni qo`llari bilan itarmasliklari kerak. Mashq paytida murabbiy o`rnini almashtirishi mumkin.

Varianti. Janglyorlik qilish o`rniga to`pni fint qilib, to`xtab qolishlar bilan surish mumkin.

Maqsad. O`yin murakkab musobaqa sharoitida texnik elementlarni takomillashtiradi, chaqqonlik, fazoda orientir qilish, ko`rish signaliga qarab reaksiya tezkorligini rivojlantiradi.

“Tezroq bayroqchalar tomon”. 10-16 kishi o`ynaydi

Tayyorgarlik. Maydonchanning qarama-qarshi tomoniga ikkita paralel chiziq tortiladi. Ulardan biri “o`z uyi”, ikkinchisi “begona uy” . “O`z uyidan” 8-10 metr narida ustun o`rnatiladi. O`yinchilar ikkita teng jamoaga bo`linadilar. Qur`a natijasiga ko`ra bir jamoa oyinchilari (masalan, oq libosdagilar) bittadan voleybol yoki futbol to`pini olishadi.

O`yin tafsiloti. Jamoalarning to`pga ega bo`lgan birinchi raqamli o`yinchisi (A, G) “o`z uyi” chizig`idan oyoq gumbazi bilan to`pni “begona uy” tomon havolatib tepadi, o`zi esa tezda ustun tomon start oladi, uni aylanib o`tadi va “o`zga uyga” qaytadi. Qora libosdagi o`yinchilar to`pni tutib qolishlari va individual tarzda yoki bir-biriga oshirish hisobiga chopib ketayotgan o`yinchiga to`p tekkizishga harakat qilishlari kerak.

O`yin qoidasi. Qarshi jamoaning o`yinchisi (A, G) to`pni ilib olishi bilanoq (undan oldin mumkin emas), uning sheriklari “o`z uylaridan” to`pni qabul qilib olish uchun ustun tomonga o`tishlari mumkin. To`p tekkan o`yinchi ochko oladi. Hamma o`yinchilar dastlabki holatni egallagandan so`ng o`yinga ikkinchi o`yinchi (B, D undan keyin B, E) o`yinga kiritadi. Ma`lum vaqtdan so`ng (5- daqiqa) jamoalar o`rin almashishadi. Ehg kam ochko olgan o`yinchi g`olib deb e`lon qilinadi.

Maqsad. O`yin tezkorlik, chaqqonlik, harakatlarni koordinasiyalashni rivojlantiradi, oyoq gumbazi bilan to`p tepish, to`pni ilib olish texnikasini takomillashtiradi, jamoaviy o`yinni shakllantiradi.

“Raqib to`pi uchun”. 6-10 kishi o`ynaydi.

Tayyorgarlik. O`yinchilar 3-5 kishidan ikki jamoaga bo`linadi.

O`yin tafsiloti. Signal bo`yicha birinchi o`yinchilar oyoq gumbazi bilan iloji boricha “maydonga” uzoqroq tepadilar va o`zlari raqib to`pi tomon intiladilar. O`z o`rnini birinchi bo`lib egallab olgan o`yinchi 1 ochko, ikkinchi o`yinchi 0 ochko oladi. Keyin ma`lum signal bo`yicha boshqa juftlik o`yinchilar to`p tepishadi va hokazo. Qaysi jamoa ko`p ochko to`plasa, o`sha g`olib sanaladi.

O`yin qoidasi. To`pga zarba berilgandan keyin o`z to`piga qayta tegish, raqibga halaqit berish mumkin emas.

Maqsad. O`yin kuchli zarb berish malakasini takomillashtirishga yordam beradi, kuch, tezkorlikni rivojlantiradi.

Aralash estafeta: 8 metr zarb yugurish — to`xtash — guyo to`pni boshi bilan urayotgandek sakrash — 5 metr to`pga zarb yugurish — to`pni “mokkisimon” surish — orqalama yugurib dastlabki nuqtaga kelish. 2 daqiqa (4 marta 30 soniyadan) nafas roslash. ixtiyoriy ravishda to`p bilan janglyorlik qilish

Aralash estafita: yugurish — 3 ta yengil atletika to`siqlaridan sakrab o`tish — ilonizi bo`lib, bayroqchalarni aylanib o`tib yugurish — 30 metrga yugurish .

Umbaloq oshib, uzunlikka sakrash va to`siqlar osha 25 metrga yugurish estafetasi

Yugurish, gimnastika o`rindiqlar osha yugurish, umbaloq oshish va orqalama yoki qadamma-qadam yugurish estafetasi

Ikki to`p bilan “mokkisimon” estafeta Basketbol to`pini o`ynab surish va to`rga tushgunga qadar harakat qilish, to`pni ilib olish va dastlabki nuqtaga yugurib kelish.

XULOSA

Harakatli o`yinlar asosida o`tkazilgan mashg`ulotlar jarayonida yosh futbolchilarda harakat ko`nikma va malakalar tez shakllanadi, harakat amplitudasi, baholash malakasi takomillashadi. Harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarini ajratib olish qobiliyati rivojlanadi. Harakat natijasida uning bajarish sifatlariga bog`liqligini tushuna boshlaydi. Yaxshi natijalarga erishish maqsadida harakatlarni chidam bardosh bilan bajarishga

kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni, mashqlar bajarish texnikasini imkonini oshiradi.

REFERENCES

1. B.Nigmatov, F.Ho`jayev, K.Rahimqulov. Sport o`yinlari. Toshkent ilm ziyo. 2007 yil
2. T.S. Usmonxo`jayev, O. `Tursunov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti». Tashkent O`qituvchi.. 2004 yil.
3. A.,Sattarov.,M.B.Aliyev, T.S.Usmonxo`jayev, X.X.Sagdiyev. Sport o`yinlari-Futbol. Toshkent 2012. Ilm ziyo.
4. Футбол дарслик ЎЗЖТИ нашрети 2006 й
5. N. Rahmatov., A. Sattarov.,(2021). Yosh voleybolchilar jismoniy sifatlarining o`zaro aloqadorligi., “Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences (oriens)” ilmiy jurnali.

