

FUTBOL O'YIN TEXNIKASINING TASNIFI

Sobirov Farhodjon Mansurjonovich

Farg'ona viloyati, Furqat tuman kasb-hunar maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: O'qituvchi futbolchilarning qobiliyatlarini hisobga olib, futbol qoidalariga rioya etgan holatda o'yinni tashkil etish

Kalit so'z: Futbol, o'yin maydonchasi, to'pni egallash, texnik baza, texnik takomillashuv.

Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (harakatlanishning dinamik stereotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi imkonini berishi kerak.

"Bambinos"larda, 6 yoshdan kichik bolalarda texnikani rivojlantirishning maxsus mashg'ulotlari ham hech qanday ahamiyatga ega emas. Bu yerda birinchi navbatda, ahamiyatli vazifali ko'p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik haqida gap ketadi. To'p bilan va to'psiz harakatlanishdan xursand bo'lish va "o'ynashga o'rganish". Bu holat o'smirlarga ham tegishli bo'lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo'lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab, koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o'yin shaklida texnik ko'nikmalarni takomillashtirish birinchi o'rinda turadi. Bu yerda endi futbol texnikasini o'rgatishda, shartli o'yinga e'tibor berish kerak bo'lib, u o'z navbatida, harakatlarni to'g'ri bajarish va vazifalarni hal etishga o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.

Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo'yilgan vazifalarni yechish uchun mashg'ulotlarda ularni texnik ko'nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o'yin vazifalarini hal etish bilan amalga oshirish kerak.

O'yindan kelib chiqib, texnik ko'nikmalarni qo'llash darajasi yuqori, chunki ko'pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo'llash bilangina samarali harakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin.

Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg'ulotlar va to'p bilan ko'psonli "muloqotlar" bilan erishiladi va ma'lum harakatlarni namunali eslab qolish va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida erkin o'ynay olish uchun.

Mashg'ulot shakllari va ko'rinishlarining asosiy o'yin shakllarining tanlovi o'yin va mashg'ulot ikki uslubiy yondashuvi orqali amalga oshiriladi va bunda to'g'ri qo'llanilishda maqsadli to'ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko'p marta takrorlanuvchi hafta mashg'ulotlarida erishiladi. Mashg'ulotlarning shakli va o'yin shakli mashg'ulot tizimi bir tomondan, harakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish holatiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot shakllari to'p bilan tez muloqatda bo'ladigan o'yin shakli tavsiya etilayotgan o'yinlar xarakteriga mos bo'lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot chegaralari shartli ko'rinishda.

Texnik bilimlarni o'rgatish va yaxshilash prinsipiga yo'naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o'yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to'g'ri hal qilishdan iborat. Shunday qilib, texnikaning harakat qismlarining ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak. Mashg'ulot jarayonida texnikani mustahkamlashda o'yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg'ulot turlari asosida o'yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg'ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o'yin vaziyatida qo'llanilishi kerak. Shunday qilib, o'yin vaziyatini o'rganishning asosiy talabi o'yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan xarakteriga o'zgartirishdan iborat.

Texnika va sport formasining bog'liqligi shundan iboratki, bir tomondan, yuqori texnik daraja o'yinchilar kuchini va keraksiz harakatlarni qo'llanilishi tejalsa, ikkinchi tomondan, o'yin jarayonida texnik harakatlarni o'yin oxirigacha bir me'yorda saqlab turishda jismoniy tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik oqibatida musobaqa jarayonida chidamkorlik, kuch, hujum qilish uchun tezlik hamda o'yinchini muvozanatni saqlash qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p hollarda noaniqlik va xatolarni paydo bo'lishi diqqatni jamlash qobiliyatini cheklashga olib kelgan holda yuqori shiddatli o'yinlarda imkoniyatlarini cheklangan vaziyatda olib borishga taqaladi. Texnik tomondan kuchsiz bo'lishi natijasida jismoniy tanqisligini namoyon

bo'lishi, tinimsiz o'yin vaqtida har safar ortiqroq jiddiy ravishda charchoqni o'sib borishi, harakat muvozanitini aniq bajara olmaslikka olib keladi.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalar.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondashgan holda foydalanilishi lozim.

O'yin va mashg'ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o'sishi kuzatiladi.

Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to'plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.

O'yin shakli va turlari bo'yicha mashg'ulotlarni olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to'g'ri o'rganish bilan bir qatorda o'yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.

Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Chunki noto'g'ri o'zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o'zlashtirish mushkul bo'lib, o'z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to'g'rilab borish muhim hisoblanadi.

Axborot va ko'rsatmalar o'quv jarayoniga yo'naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug'ullanuvchilar texnikani asosiy o'zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko'rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat tug'dirish va harakat tushunchalarining mosini rivojlantirishi kerak.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar o'yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog'liqdir.

O'rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e'tibor berish mohiyati zarur bo'lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

O'yin texnikasi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o'rgatish qadamlarini tizimlashtirish, keyinchalik mashg'ulot jarayoniga qismlar bo'yicha birlashtirish zarur bo'lib, musobaqa vaziyatida tezlik darajasi va majmuaviy yo'naltirilgan vazifani o'zgarishiga bog'liqdir.

Quyidagilardan kelib chiqib, mashg'ulotlarda musobaqaning o'yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang'ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo'lib, charchamagan holatda mashg'ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg'ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.

Texnikani takomillashtirishda ikkita yo‘nalish nazarda tutilishi kerak:

- Samarali harakat dinamik stereotipni qisman takrorlash orqali rivojlantirish va bu bilan harakatni tejashni oshirish;
- O‘yindagi texnik turlarining belgilanganlarini foydalanish orqali har tomonlama o‘rnatilgan vazifalarga erishish, musobaqada harakat stereotiplarni o‘rgatishda o‘yin holatidagi ma‘lumotlardan mos keladigan vaziyatlardan foydalaniladi.

Birinchi nuqtai nazardan texnik turlarni tejamkorlikka va mustahkamlanishga yo‘naltiriladi.

Ikkinchi nuqtai nazardan mashg‘ulot rejasini musobaqa talablariga asosan, har tomonlama reproduktiv o‘zgarishlar, texnikandan foydalanishda har tomonlama aniq harakatlarni barobar olib borishga yordam beradi.

Yuqori darajadagi o‘yin ko‘rsatishda o‘yinchilar tezkorlik bilan har bir vaziyatni idrok qilishi va harakat jarayonida ular bilan kelishishini o‘zida ko‘rsata olishi kerak. O‘yin tajribasida, shunday vaziyatlar paydo bo‘ladiki, bunda o‘yinchilar turli sabablarga ko‘ra, samarali aniq bajariladigan harakatlardan bosh tortishi, misol tariqasida, agar to‘p to‘g‘ri himoyachidan darvozaga yo‘naltirilgan bo‘lsa, oddiy bo‘lgan oyoq yuzasi ichki tomonidan emas, oyoq uchi bilan zarba beriladi. Biroq, shunday harakatlar “texnikani o‘zgarishi” istisno hisoblanib, harakatlarni to‘g‘ri egallashlari kerak va qoidaga ko‘ra, harakatlarni har tomonlama ketma-ketligida bajarilishi maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

Keltirilgan o‘yin shaklidagi va mashg‘ulot turlari texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar uchun takliflar sifatida mavjud bo‘lib, ko‘rsatilgan mashg‘ulot maqsadga erishishda foydalaniladi. Futbol texnikasi to‘p bilan va to‘psiz harakat shakllariga bo‘linadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Futbol .Z.Nurimov.
2. Futbol o‘ynash texnikasi.N.Xatamov.