

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI YOSH FUTBOLCHILARGA TO'PNI BOSHQARISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Qadamova Banu Hikmatjon qizi

Urganch davlat universiteti 1-bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18680311>

Kirish. Bugungi kunda futbol sporti nafaqat ommaviy sport turi, balki yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk va irodali etib tarbiyalashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash tizimida boshlang'ich tayyorlov bosqichi alohida ahamiyat kasb etib, aynan ushbu davrda sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik asoslari shakllanadi.

Ayniqsa, yosh futbolchilarda to'pni boshqarish texnikasini egallash keyingi tayyorgarlik bosqichlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishning muhim sharti hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar jarayonida to'pni qabul qilish, olib yurish va nazorat qilish kabi texnik elementlarni o'rgatish ustuvor vazifalardan biri bo'lib, bu jarayon ilmiy asoslangan, yosh xususiyatlariga mos va tizimli yondashuvni talab etadi. Shu sababli mazkur mavzu futbol mashg'ulotlari metodikasini takomillashtirish nuqtayi nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy futbolning yuqori tezlikda, texnik mahorat va tezkor qaror qabul qilishga asoslanganligi boshlang'ich tayyorlov bosqichidayoq futbolchilarda to'pni boshqarish texnikasini puxta shakllantirishni taqozo etadi. Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarda to'p bilan ishlash ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan taqdirda, keyingi bosqichlarda ularning texnik-taktik harakatlarini mukammallashtirish qiyinlashadi.

Hozirgi kunda bolalar futboli bilan shug'ullanishga qiziqish ortib borayotgan bo'lsa-da, mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarning psixofiziologik xususiyatlarini yetarlicha hisobga olmaslik, to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishda an'anaviy va samarasiz usullardan foydalanish holatlari uchrab turibdi. Bu esa mashg'ulot samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Shu nuqtayi nazardan, boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishning samarali usul va vositalarini aniqlash, o'yin xarakteridagi mashqlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Mazkur mavzuning tadqiq etilishi bolalar futbolida texnik tayyorgarlik sifatini oshirishga hamda yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi

Mazkur tadqiqotning maqsadi boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga individual xususiyatlarni hisobga olgan holda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish jarayonini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Muammo yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish;
2. Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish
3. yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot jarayonida sport pedagogikasi va futbol nazariyasiga oid umumiy va maxsus ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Jumladan, quyidagi metodlar qo'llanildi:

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish – yosh futbolchilarni tayyorlash, texnik tayyorgarlik va to'pni boshqarish texnikasiga oid manbalarni o'rganish;

pedagogik kuzatuv – boshlang'ich tayyorlov guruhidagi mashg'ulotlar jarayonida futbolchilarning to'p bilan ishlash harakatlarini kuzatish;

pedagogik tajriba – ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash;

taqqoslash va tahlil qilish – tajriba oldi va tajriba yakunidagi natijalarni solishtirish;

matematik-statistik usullar – olingan natijalarni umumlashtirish va baholash.

Tajriba-sinov ishlari. Tajriba-sinov ishlari boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanayotgan 7–10 yoshli futbolchilar ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida futbolchilar ikki guruhga – nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy usullar asosida olib borilgan bo'lsa, tajriba guruhida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishga yo'naltirilgan o'yin xarakteridagi maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi.

Mashg'ulotlar davomida to'pni to'xtatish, olib yurish va nazorat qilish texnikalariga alohida e'tibor qaratildi. Tajriba yakunida tajriba guruhidagi futbolchilarning to'pni boshqarish ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani, texnik harakatlarni bajarishda ishonchlilik va aniqlik oshgani kuzatildi. Bu esa taklif etilgan mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqladi.

Taqdim etilgan jadvalda boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish jarayonini tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etishga yo'naltirilgan. Jadval mazmuni sport pedagogikasining asosiy tamoyillari — oddiydan murakkabga, uzluksizlik, takroriylik hamda yoshga moslik prinsiplariga tayanib ishlab chiqilgan.

Mashg'ulotlarning tayyorlov bosqichida to'p bilan tanishish va unga moslashuvni shakllantirish asosiy maqsad sifatida belgilangan. Ushbu bosqichda bajariladigan mashqlar bolalarda to'pni sezish (proprioseptiv sezgi)ni rivojlantirib, keyingi texnik harakatlarni samarali egallash uchun zarur bo'lgan sensor-motor asosni yaratadi.

Asosiy bosqich I-II da oyoq ichki va tashqi tomonlari yordamida to'pni boshqarish texnikasi o'rgatiladi. Bu bosqichda mashqlarni past va o'rta tezlikda bajarish, chap va o'ng oyoqda navbat bilan takrorlash orqali harakat koordinatsiyasi hamda simmetrik rivojlanish ta'minlanadi. Mazkur yondashuv yosh futbolchilarda to'pni nazorat ostida olib yurish malakasini shakllantirishga xizmat qiladi.

1-jadval

Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish metodikasi

Mashg'ulot bosqichi	O'rgatiladigan texnik element	Mashg'ulot maqsadi	Uslubiy ko'rsatmalar	Yuklama ko'rsatkichlari	Kutilayotgan natija
Tayyorlov bosqichi	To'p bilan tanishish	To'pga moslashuvni shakllantirish	Mashqlar o'yin shaklida, past tezlikda bajariladi	2–3 mashq, 8–10 takror	To'pni his qilish ko'nikmasi rivojlanadi

Mashg'ulot bosqichi	O'rgatiladigan texnik element	Mashg'ulot maqsadi	Uslubiy ko'rsatmalar	Yuklama ko'rsatkichlari	Kutilayotgan natija
Asosiy bosqich I	Oyoq ichki tomoni bilan boshqarish	To'pni nazorat ostida olib yurish	Harakat sekin sur'atda, to'g'ri chiziqda	3–4 mashq, 10–12 takror	To'pni yo'qotmasdan harakatlanish
Asosiy bosqich II	Oyoq tashqi tomoni bilan boshqarish	Yo'nalishni o'zgartirishni o'rgatish	Chap va o'ng oyoqda navbat bilan	3 mashq, 12–15 takror	Harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi
Asosiy bosqich III	To'pni to'xtatish texnikasi	To'pni qabul qilishni o'zlashtirish	Murabbiy uzatmasi asosida bajariladi	3 mashq, 10–12 takror	To'pni aniq qabul qilish shakllanadi
Asosiy bosqich IV	Harakatda to'p boshqarish	Tezlikni boshqarish malakasi	Yugurish va yurish almashib bajariladi	4 mashq, 15–20 takror	To'p bilan tez harakatlanish
Yakuniy bosqich	Texnikani mustahkamlash	O'rganilgan ko'nikmalarni mustahkamlash	Mini-o'yinlar va estafetalar	10–15 daqiqa	Texnik harakatlar barqarorlashadi

Asosiy bosqich III to'pni to'xtatish texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan bo'lib, bu element futbolchining keyingi texnik va taktik harakatlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

To'pni qabul qilish va to'xtatish mashqlari murabbiy uzatmalari asosida tashkil etilishi orqali reaksiya tezligi va harakat aniqligi rivojlantiriladi.

Asosiy bosqich IV da to'pni harakatda boshqarish mashqlari orqali tezlikni boshqarish va fazoviy yo'nalishni o'zgartirish ko'nikmalari shakllantiriladi. Ushbu bosqich yosh futbolchilarning o'yin sharoitiga moslashuvini kuchaytirib, texnik harakatlarni dinamik holatda bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Mashg'ulotlarning yakuniy bosqichida o'rganilgan texnik elementlarni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratilgan. Mini-o'yinlar va estafeta mashqlari orqali texnik ko'nikmalar o'yin faoliyati bilan integratsiyalanib, ularning barqarorligi va samaradorligi oshiriladi.

Umuman olganda, mazkur ilmiy-uslubiy jadval yosh futbolchilarda to'pni boshqarish texnikasini shakllantirishning didaktik jihatdan asoslangan, pedagogik va fiziologik talablarga mos bo'lgan samarali modelini ifodalaydi. Jadval amaliy mashg'ulotlar jarayonida texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi hamda boshlang'ich tayyorlov bosqichi uchun metodik asos vazifasini bajaradi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish jarayoni ularning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkinligi aniqlandi. O'yin xarakteridagi mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh futbolchilarda texnik ko'nikmalarni tez va mustahkam shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, to'pni boshqarish texnikasining boshlang'ich bosqichdayoq puxta o'zlashtirilishi mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А.А. Юных футболистов тайёрлашнинг назарий ва услубий асослари. – Тошкент: Ўзбекистон, 2018.
2. Вайн Х. Развитие футболиста. – Москва: Терра-Спорт, 2016.
3. Годик М.А. Футбол: теория и методика подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
4. Жураев Б.Р. Болалар ва ўсмирлар футболида техник тайёргарлик. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2019.
5. Келлер К. Детско-юношеский футбол: обучение и развитие. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
7. Рахимов Ш.Х. Ёш спортчиларни тайёрлашнинг педагогик асослари. –, 2015 Тошкент: O'qituvchi.
8. Соколов А.В. Техника футбола и методика её обучения. – Москва: Академия, 2013.
9. УЕФА. Grassroots Football Development Manual. – Nyon: UEFA, 2020.
10. ФИФА. FIFA Training Centre: Youth Football Development. – Zurich: FIFA, 2021.