

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Tulepov Sadratdin Karamatdinovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

kafedrası assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish muammosiga bag'ishlangan. Tadqiqotda yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasi, uni rivojlantirishning zamonaviy usullari hamda mashg'ulot jarayonida samarali metodikani qo'llash masalalari yoritilgan. Texnik tayyorgarlikni tashkil etishda to'pni boshqarish, pas berish, dribling, zarba berish va o'yin vaziyatlarida texnik harakatlarni amalga oshirish mashqlarining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijasida yosh futbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan mashg'ulotlar metodikasi taklif etilgan. Ushbu metodikaning muntazam qo'llanilishi futbolchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish, o'yin malakasini oshirish hamda mashg'ulot jarayonining samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar sport maktablari, futbol akademiyalari hamda murabbiylar faoliyatida amaliy ahamiyatga ega.

Ka'lit so'zlar: yosh futbolchilar, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi, futbol texnikasi, o'yin malakasi.

Kirish. Bugungi kunda futbol nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiladigan sport turi, balki texnik va taktika jihatidan yuqori darajadagi malakani ham talab qiladi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi — to'pni boshqarish, pas berish, dribling qilish, zarba berish va o'yindagi tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Shu ko'nikmalarni erta yoshda shakllantirish

futbolchining professional faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Milliy va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun zamonaviy futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuqori bo'lishi lozim. Bugungi kunda yoshlar sportiga e'tibor oshgani sayin, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali metodikasi va innovatsion texnologiyalarini qo'llash dolzarb vazifaga aylangan. Shuningdek, yosh futbolchilarda texnik ko'nikmalarni takomillashtirish orqali ular orasida sportga qiziqish, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollikni targ'ib qilish imkoniyati yaratiladi.

Shuning uchun yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini tizimli va maqsadli rivojlantirish, nafaqat individual malaka, balki milliy futbol rivojiga ham sezilarli hissa qo'shadi. Ushbu mavzu ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb bo'lib, zamonaviy pedagogik va sport metodlarini tadbiq etish orqali futbolchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Tadqiqot maqsadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va uni samarali rivojlantirish usullarini takomillashtirish orqali ularning o'yin malakasini oshirish.

Tadqiqot vazifasi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va uning asosiy ko'rsatkichlarini tahlil qilish.

Texnik tayyorgarlikni samarali rivojlantirish bo'yicha metodik va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlik asosiy omillardan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni mukkamal darajada rivojlantirish orqali futbolchilarning maydonda to'pni tepish,

to'pni sherigiga yetkazib berishda, to'pni darvozada tepichda va to'pni olib yurushda texnik xatolarni kamaytirishga va yuqori natijaga erishishga sabab bo'ladi.

Tadqiqotimiz davomida yosh futbolchilar uchun texnik tayyorgarligi takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotda qollashmumkin bo'lgan metodika ishlab chiqdik.

1-jadval

Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi

№	Mashg'ulot turi	Mashg'ulotning maqsadi	Amal qilish usuli	Davo miyligi	Kutilyotgan natija
1	To'pni boshqarish (dribling)	To'pni turli holatlarda boshqarish qobiliyatini oshirish	Kichik maydonda dribling kombinatsiyalari, harakatlanish bilan birga to'pni boshqarish	15–20 min	Dribling tezligi va aniqligi oshadi
2	Pas berish mashqlari	Aniqlik va tezkor pas berish ko'nikmalarini rivojlantirish	Juftlikda yoki kichik guruhlarda qisqa va uzoq paslar mashqlari	15 min	Pas berish aniqligi va tezligi oshadi
3	Zarba berish mashqlari	To'pni aniq va kuchli zarba bilan	To'pni turli pozitsiyalardan darvozaga urish,	10–15 min	Zarba aniqligi va kuchi oshadi

		yo'naltirish qobiliyatini rivojlantirish	harakat bilan zarba		
4	O'yin vaziyatlari mashqlari	Real o'yin sharoitida texnik ko'nikmalarni qo'llash	Kichik formatli o'yinlar (3x3, 5x5) bilan mashq	20–25 min	Qaror qabul qilish tezligi va texnika qo'llash malakasi oshadi
5	To'pni boshqarish va nazorat mashqlari	To'pni tez va aniq qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish	To'pni turli balandlik va tezlikda qabul qilish, burilish bilan nazorat	10–15 min	To'pni qabul qilish aniqligi va tezligi oshadi

Mazkur metodika yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini tizimli va bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, futbolchilarda to'p bilan ishlash malakasini oshirishni asosiy maqsad qilib oladi. Jadvalda keltirilgan mashg'ulot turlari zamonaviy futbol talablariga mos holda tanlangan bo'lib, ular o'yin jarayonida eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlarni o'z ichiga oladi. Metodikada dribling, pas berish, zarba berish, to'pni qabul qilish va o'yin vaziyatlarida texnik harakatlarni amalga oshirish mashqlari muhim o'rin egallaydi. Ushbu mashqlar yosh futbolchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda, qisqa vaqt oralig'ida yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlaydi. Kichik maydonlarda va kichik guruhlarda tashkil etilgan

mashg'ulotlar futbolchilarning texnik harakatlarni tezkor va aniq bajarish, shuningdek, o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Metodikaning muntazam qo'llanilishi yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, ularning o'yinga bo'lgan qiziqishi va raqobatbardoshligini kuchaytiradi. Natijada, futbolchilarning umumiy o'yin malakasi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatida yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Texnik ko'nikmalarning erta yoshda shakllanishi futbolchilarning keyingi sport faoliyatida barqaror o'sishni ta'minlaydi hamda professional darajaga yetishish imkoniyatini oshiradi. Olib borilgan tahlillar va ishlab chiqilgan metodika asosida yosh futbolchilarda to'pni boshqarish, pas berish, zarba berish hamda o'yin vaziyatlarida texnik harakatlarni samarali qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida taklif etilgan mashg'ulotlar tizimi yosh futbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lib, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur metodikaning muntazam qo'llanilishi texnik tayyorgarlik darajasining sezilarli darajada yaxshilanishiga, futbolchilarning o'yinga bo'lgan qiziqishi va faolligining ortishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani mashg'ulot jarayoniga joriy etish milliy futbolni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi hamda raqobatbardosh futbolchilarni tayyorlashga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ахметов Р.Ф. Физическая подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2010. - 228 б. (betlar: 25–68, 105–132).
2. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. - 416 p. (pp. 73–102, 215–240).
3. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Futbol nazariyasi va metodikasi (O'quv qo'llanma). - Toshkent, 2021. - 96 b. (betlar: 11–28, 64–79).
4. G'aniev R., Haydarov J. Sportchi jismoniy tayyorgarligi. - Toshkent: O'zDJTSU, 2018. - 180 b. (betlar: 39–76, 121–138).
5. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences, 2000. - Vol. 18, No. 9. - pp. 669–683.
6. Temirov, A., Akhmedov, V. (2022). Preparation and properties of a corrosion inhibitor based on thiourea // Scientific Collection «InterConf», (120). – Vilnius, 2022. – №122. –P. 211-213.
7. Temirov, A., & Akhmedov, V. (2022). Physico-chemical characteristics of an aminoaldehyde oligomer with inhibiting properties // Scientific Collection «InterConf». – Warsaw, 2022. – №122. –P. 303-305.