

**MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK
JIHATDAN TAYYORLASH**

Kaipnazarov Polat Muratbayevich

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazariyasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17854955>

Annotatsiya. Ushbu maqolada texnikani dastlabki tayyorlash bosqichida, ayniqsa tinglovchilarda etarli tajribaga ega bo'lmagan holda, harakatlardagi noaniqliklar va uni to'g'ri bajarish talablaridan sezilarli og'ishlar paydo bo'ladi. Harakatlarning tuzilishi buziladi, keraksiz tafsilotlar paydo bo'lib, o'qitish uslubida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolar va noqulay sharoitlarni keltirib chiqaradi. Bunga quyidagilar kirishi mumkin: - jismoniy tayyorgarlikning etishmasligi va tajribaning etishmasligi; - harakatlar va harakatli vazifalar tuzilishida ishtirok etayotganlarni etarli darajada tushunmaslik; - texnikani amalga oshirishda qoniqarsiz nazorat; - charchash boshlanishi sababli tinglovchilarning qabul qilish qobiliyati etarli emas.

Kalit so'zlari: texnikani amalga oshirish, harakatlarning tuzilishi, texnikalarning tasnifi. ta'lim texnikasi bosqichida metod.

KIRISH

Ko'rib chiqilayotgan masalalar: Texnikalarning tasnif; O'quv texnikasi bosqichida o'qitish vositalari va usullari. o'quv maqsadlari, ta'lim texnikasi bosqichida metod.

1. Texnikalarning tasnifini keltiring
2. Ta'lim texnikasi bosqichida metodlar, o'quv qo'llanmalari bilan tanishtirish.
3. O'qitish texnikasiga qaratilgan maxsus mashqlar bilan tanishtirish.

Boshqa sport turlarida bo'lgani kabi futbolda ham texnikani vosita harakatlari deb tushunish kerak, uning mahorat darajasi vosita harakatlari va vosita mahorati bilan tavsiflanadi.

Shu nuqtai nazardan, o'qitish texnikasi jarayoni vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish qonuniyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Harakat harakatlarini o'rgatish jarayonida vosita mahoratini shakllantirishning ma'lum bosqichlariga mos keladigan va pedagogik vazifalar bilan bir qatorda vosita va usullarning mazmuni bilan farq qiluvchi uchta bosqichni ajratish odatiy holdir: 1) texnikani dastlabki o'rganish bosqichi; 2) texnikani chuqur o'rganish bosqichi; 3) texnik qabulni yakunlash va yanada takomillashtirish bosqichi / 5 /. Dastlabki o'rganish bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi - o'rganilayotgan texnika haqida g'oya yaratish va uning tuzilishini o'zlashtirish. Texnikani bajarishda vizual tasvirni shakllantirish, tabiiy displeyni ko'rgazmali qurollar, video yozuvlar yoki uyali telefonlar namoyishi bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir. Qabul qilish tuzilishini mantiqiy tushunishga, ularning alohida bosqichlarini va ularning ketma-ketligini amalga oshirishga 43 urg'u berib, tushuntirish va namoyish qilishning oqilona kombinatsiyasi yordam beradi, shuningdek qabulni namoyish qilishni og'zaki sharhlar bilan birga olib boradi. Qabul qilishning asosiy texnikasini o'zlashtirish mashqlarning usuli yordamida, alohida bosqichlarni takroriy bajarilishi va umuman soddalashtirilgan sharoitda qabul qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Murakkab texnikani ilgari ularni alohida fazalarga (qismlarga) ajratib, ulardagi asosiy va ikkinchi darajali qismlarni ajratib ko'rsatib, qismlarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Ularning har birini alohida-alohida o'zlashtirganingizdan so'ng, kattalashtirilgan qismlarni amalga oshirishga va umuman qabul qilishga o'tishingiz kerak. Texnikani dastlabki tayyorlash bosqichida, ayniqsa tinglovchilarda etarli tajribaga ega bo'lmagan holda, harakatlardagi noaniqliklar va uni to'g'ri bajarish talablaridan sezilarli og'ishlar paydo bo'ladi. Harakatlarning tuzilishi buziladi, keraksiz tafsilotlar paydo bo'lib, o'qitish uslubida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolar va noqulay sharoitlarni keltirib chiqaradi. Bunga quyidagilar kirishi mumkin: - jismoniy tayyorgarlikning etishmasligi va tajribaning etishmasligi; - harakatlar va harakatli vazifalar tuzilishida ishtirok etayotganlarni etarli darajada tushunmaslik; - texnikani amalga oshirishda qoniqarsiz nazorat; - charchash boshlanishi sababli tinglovchilarning qabul qilish qobiliyati etarli emas. Texnikalarni o'qitishda, tegishli dam olish vaqtlari bilan mashqlarning takroriy maqbul sonini saqlab qolish muhimdir. Ijro etish sifatining pasayishi uning bajarilishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Takrorlashlar orasidagi dam olish oralig'i tinglovchilarning tiklanishini ta'minlashi kerak, ammo uning davomiyligi shu darajada bo'lishi kerakki, keyingi takrorlash markaziy asab tizimining (MSS) optimal qo'zg'aluvchanligi bilan har xil tanadagi tizimlarning ishlash darajasiga to'g'ri keladi. Sinflar orasidagi uzoq tanaffuslar motorli ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirish asosida yotadigan shartli-refleksli bog'lanishlarning qisman yo'q bo'lib ketishiga olib keladi. 44 Shuning uchun o'qitish texnikasi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak, ammo ozgina yuk bilan / 2,4 /. Texnik tayyorgarlik kelajakdagi futbolchini shakllantirish uchun juda muhimdir. Texnikalarni o'zlashtirmasdan, hech bo'lmaganda boshlang'ich o'quv guruhida joy saqlab qolish mumkin emas. Ushbu yosh futbol texnikasini muntazam ravishda chuqur o'rganish uchun o'ta qulay imkoniyatlarni taqdim etadi. Faqat mashaqqatli mehnat natijasida mukammal, tejamkor vosita mahoratini shakllantirish mumkin. Texnikani o'rganish har doim taktik vazifalar fonida taktikalar bilan birga o'tishi kerak. Texnikani ajratish taktik vazifani belgilab olgandan keyingina va qisqa vaqt ichida, asosiy harakatni o'zlashtirishdan oldin mumkin. Keyinchalik texnikani batafsil bayon qilish va mustahkamlash taktik muammoni hal qilish fonida (kichik asoslarda o'yinlar) amalga oshiriladi. Shundan keyingina o'yin muammosini to'g'ri hal qilish qobiliyatiga erishish mumkin va bu texnik mashg'ulotlarda asosiy narsa. Keyingi (katta yoshda) taktika bilan kombinatsiyalashgan holda texnikani ajratib olish istalgan natijani bermaydi va yuqori sport mahoratiga erishishga imkon bermaydi. Texnik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish, albatta, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik futbol texnikasini o'zlashtirish uchun asosdir. Dvigatel qobiliyatlari darajasi qanchalik baland bo'lsa, texnikalar shunchalik osonroq, qat'iyroq o'rnatiladi. Kelajakda bu qaramlik yanada kuchayadi. Faqat keyin/3,4 /. 4.1. Harakatlanish (siljish) texnikasini o'rgatish Harakatlarni bajarishda ketma-ketlik quyidagicha: yugurish, to'xtash, sakrash. Amaldagi mashqlar: a) asosiy stenddan oyoq barmoqlariga ko'tarilish uchun; b) oyoq barmoqlarida turib, tananing og'irlik markazini ikkala oyoqqa o'tkazing va keyin boshlang'ich pozitsiyasini oling; 45 Bundan tashqari, musobaqa usuli bilan olib boriladigan mashqlar kabi mashqlardan foydalaniladi. Misollar: Doira shaklida shakllantirish. Ishtirok etgan futbolchilar yugurishmoqda. Signalda chiziqcha bajariladi, hamma oldinda yugurayotgan o'yinchiga etib olishga intiladi. Yugurish texnikasini o'rganishda izchillik: a) to'g'ri chiziqda ishlashga o'tish bilan joyida yugurish; b) maydalashga o'tishga o'tish bilan normal ishlash; c) masofani bosib o'tish. Yugurish paytida to'g'ri itarishga e'tibor berish muhimdir, bunga yordam beradi: a) yuqori kestirib ko'tarish bilan prujinali yugurish; b) yuqori

kestirib ko'tarish bilan sakrash; c) yugurishga o'tish bilan belgilar bo'yicha oyoqdan oyoqqa sakrash; d) yuqori kestirib ko'tarish va baland ko'tarilish bilan yugurish. Sakrash. Qabul qilish texnikasini o'zlashtirish jarayonida parvoz balandligini to'g'ri qaytarishni (turli yo'nalishlarda), xavfsiz holatdagi harakatlarni muvofiqlashtirishni va to'g'ri qo'nish joylarini o'rgatish kerak.

Mashqlarni qo'llang: a) yuqoriga, yuqoriga, orqaga, yonga sakrash; b) 90° dan 360° gacha burilish bilan sakrash; c) balandlikka urg'u beradigan ko'p o'tish; d) bir qator sakrashlar. Sinflar davomida ko'p qirrali umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tiborni qaratish, zarur o'yin faoliyatiga, epchillikka erishish va taktik harakatlar bilan parallel ravishda o'ynash texnikasini intensiv ravishda o'rganish muhimdir. O'yin nazariyasini muntazam ravishda o'rganish va kundalik o'quv ishlarini olib borish. Vazifalarning murakkabligi va xilma-xilligi ishni rejalashtirishni juda ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishini talab qiladi. Bu barcha zamonaviy talablarga javob berishi va, avvalambor, o'qitishning to'g'ri istiqbolini ta'minlashi kerak. Dastlabki o'quv guruhidagi bolalar bilan o'quv-tarbiyaviy ishlar sport tayyorgarligining asosiy tamoyillariga muvofiq ravishda qurilgan. Istalgan natijani olish uchun batafsil reja asosida ushbu ishni maqsadli va tizimli ravishda bajarish kerak. Treningda tayyorgarlikning barcha tomonlarini hal qilishni ta'minlash kerak, bu holda ular o'zaro bog'liqdir. Futboldagi mashg'ulotlarda yuklar hajmi asta-sekin o'sib borishi kerak, yuklardan dam olishga o'tish va aksincha, navbatma-navbat amalga oshiriladi. Shuni yodda tutish kerakki, bolalar o'sish bosqichida, shuning uchun ortiqcha harakat yoki kuchlarning mantiqsiz taqsimlanishi ularning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Har bir dars boshida bolalarning kayfiyatini hisobga olish tavsiya etiladi. Agar ular jangovar kayfiyatda bo'lsa va o'ynash istagi bo'lsa, dars davomiyligi va energiya chiqishi jihatidan normal davom etishi kerak. Aks holda, bolalarni ko'nglini ko'taradigan juda ko'p hissiy mashqlarni (o'yinlar, musobaqalar) joriy etish kerak. Ushbu yoshda bolalar asosiy xususiyatga ega - harakat qilish istagi. Shuning uchun har bir dars 20 daqiqa davom etadigan dinamik o'yin bilan yakunlanishi kerak. Bolalarning tayyorgarligi qanday to'planishiga qo'shimcha ravishda, darslar tobora uyushgan bo'lishi kerak. O'ziga xos taktik tarkibga ega bo'lgan mashqlar va murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Bundan tashqari, futbolni o'rganish uchun pedagogik 31 jarayonning boshqa talablariga rioya qilish muhim deb hisoblanadi. Ularni quyidagicha guruhlash mumkin: 1. Bolalarga o'yinning taktik asoslarini tushuntirish. O'rganishning dastlabki bosqichida bolalar hali ham tegishli texnikaga yoki o'yinning boshlang'ich tushunchalari haqidagi bilimlarga ega emaslar. Bu ularning individual harakatlarining noto'g'riligini va to'p atrofida to'dalanishini tushuntiradi. Oddiy o'yin sxemasini o'rgansangiz va qo'llasangiz, bunga yo'l qo'ymaslik mumkin. 2. Ta'limning har bir bosqichidan so'ng, bolalar allaqachon texnikaga va o'yinning asosiy qoidalariga o'rganib qolganlarida, texnik elementlarni o'rganish bilan bir qatorda, ular taktik tartib tushunchasini o'rganishlari kerak. Shu munosabat bilan murabbiylar turli xil o'yin rollari o'yinchilarining roli va vazifalarini, shuningdek bolalarning hujum boshlanishidagi harakatlarini, uni davom ettirish va yakunlashni aniq tushunishlari kerak. Yosh bolalarning taktik harakatlarini takomillashtirish tegishli mashqlarni tanlash orqali amalga oshiriladi. Mashqlar bolalarga quyidagilarni o'rgatishga qaratilgan: • o'yin qoidalariga rioya qilish; • hujumda ham, himoyada ham vazifalarni bajarish; • mudofaa, yarim himoya, hujumchilar o'rtasidagi aloqani amalga oshirish; • tezda hujumdan himoyaga o'tish va himoyadan hujumga o'tish. Ushbu bosqichda, tez-tez vazifalarni aniq bajarishga intilishida xato qilish qo'rquvi bilan izohlanadigan ba'zi bir xil harakatlar mavjud.

Ammo bu holat amaliyot bilan o'tadi. Shu bilan birga, o'yinchilar o'zlarining individualligini namoyish etishni xohlaganlarida, ayniqsa jamoaning manfaatlari yo'lida harakatlar qilinsa, ulardan qochish kerak. O'yin mashqlari paytida murabbiy ishtirok etishi shart, chunki ma'lum bir vaziyatda berilgan ko'rsatmalar xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar to'xtashlari ma'lum umumiy tavsiyalar berish yoki o'yin rejasini takrorlash kerak bo'lganda qabul qilinadi. Juda tez-tez to'xtab turish 32 nafaqat mashqlar ritmining pasayishiga, balki bolalarga qiziqishning pasayishiga olib keladi. Taktik jihatdan quyidagi qoidalaridan foydalanish tavsiya etiladi: Butun jamoa uchun: a) o'yin to'pni uzatib o'ynaladi, taktik rejani buzadigan va juda tez-tez hujumning buzilishiga olib keladigan asoratlardan (to'pni olib yurish, raqibni aldash) oldini olish kerak; b) futbol faqat jamoaviy o'yin ekanligini va unda individual xavfli harakatlar kontrendikativ ekanligini hisobga olsak, har bir talaba o'z sheriklarining maqbul sharoitlarini o'zlashtirishga intilishi kerak; c) xatoga yo'l qo'ygan sherigiga turli xil eslatmalar berish taqiqlanadi; d) e'tibor o'yinga qaratilishi kerak (shariklar bilan suhbatlarga e'tibor berishning hojati yo'q). Himoyadagi jamoa uchun: a) zudlik bilan raqibni doimiy ta'qib qilish; b) agar himoyachining oldida ikkita hujumchi bo'lsa, to'pga egalik qiluvchi o'yinchiga hujum qilish kerak; c) tajovuzkorga shunday harakat qilish kerakki, u harakatlarni tanlash imkoniyatiga ega bo'lmasin; d) agar himoyachi jangda yutqazsa, yana himoyada qatnashish uchun orqaga chekinishi kerak.

O'rta chiziq futbolchilariga: a) o'yinning qizg'in ritmi to'p bilan harakat qilish bilan emas, balki doimo to'pni uzatishda hosil bo'ladi; b) to'pni uzatish raqib tomonidan himoyalanmagan sharik tomon amalga oshirilishi kerak; c) to'pni uzatgandan so'ng hujumni qo'llab-quvvatlash kerak.

Adabiyotlar.

1. Sametovich, S. A., Muratbaevich, K. P., & Djumaniyazovich, A. K. (2023). Features of Studying the Functional Reserves of the Athletes' Body in the Conditions of Karakalpakstan. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 19, 6-8.
2. Eleusinov, S. A., Utepov, M. D., & Kaipnazarov, P. M. DISPATCH OF MODERN INTERACTIVE METHODS IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES.
3. Kaipnazarov, P. M. (2023). The Significance Of Tactical Systems And Development Methods In The Training Of Football Players In Football. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 26, 69-71.
4. Zhengisovich, Kaypnazarov Polat Muratbaevich Auezov Islam. "FUNCTIONAL STATE OF THE HEART OF FOOTBALL PLAYERS DURING DIFFERENT PERIODS OF TRAINING." *Journal of Modern Educational Achievements* 1212.12 (2023): 381-386.
5. FOOTBALL IN THE MODERN STUDENT ENVIRONMENT OF UNIVERSITIES
Kaipnazarov Polat Muratbayevich
American Journal
of Pedagogical and Educational Research October-2024 98,100
6. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONÍŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.

7. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.

8. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.

9. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDÍN BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.