

TEXNIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRISHNI O'RGATISHGA YO'NALTIRILGAN
MAXSUS MASHQLAR

Kaipnazarov Polat Muratbayevich

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazariyasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17855117>

Annotatsiya. Mashg'ulotni tinglovchilar texnikani o'rganish uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanishi, shu bilan texnikaning talab qilinadigan takrorlanish darajasi kuzatilishi uchun tuzilishi muhimdir. To'p tepish texnikasini o'rganishni yosh futbolchilar bilan har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, tinglovchilar uchun eng zaif oyog'i bilan bir xil texnikaga o'tish osonroq bo'ladi. To'pga oyoq bilan tepishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketmaketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: turg'un to'plarga bir joydan, so'ngra bir qadamdan tepish bu holda yosh futbolchilarning asosiy e'tiborlari to'pga to'g'ri yondoshish va zarba berish vaqtida tayanch va tepayotgan oyoqlarning to'g'ri joylashishiga qaratiladi.

Kalit so'zlari: To'p tepish texnikasini o'rganishni yosh futbolchilar bilan har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarish orqali boshlash tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotlar boshlanishidan oldin bolalar o'yinning asosiy qoidalari bilan tanishishlari kerak: o'yinchilar soni, sportchilarning o'yin funktsiyalari, bu holda hakam o'yinni to'xtatadi. Trening davomida qoidalar o'yin bilan bir vaqtda amalda o'rganiladi. Texnikalarning namoyishi va mashqlarni bajarish bilan shug'ullanadiganlarning joylashishi texnikaning tabiati, ishtirok etganlar soni, maydonning kattaligi (maydon maydoni), qancha to'p borligi va mashg'ulot uskunolari nimaga bog'liq. 46 Mashg'ulotni tinglovchilar texnikani o'rganish uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanishi, shu bilan texnikaning talab qilinadigan takrorlanish darajasi kuzatilishi uchun tuzilishi muhimdir. To'p tepish texnikasini o'rganishni yosh futbolchilar bilan har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, tinglovchilar uchun eng zaif oyog'i bilan bir xil texnikaga o'tish osonroq bo'ladi. To'pga oyoq bilan tepishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketmaketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: turg'un to'plarga bir joydan, so'ngra bir qadamdan tepish (bu holda yosh futbolchilarning asosiy e'tiborlari to'pga to'g'ri yondoshish va zarba berish vaqtida tayanch va tepayotgan oyoqlarning to'g'ri joylashishiga qaratiladi). Shundan so'ng, tinglovchilar statsionar to'pga zarbalarni yugurish bilan boshlaydilar va nihoyat, to'plardan joydan va yugurishdan boshlanib, aylanayotgan va uchayotgan to'plarga zarba berishadi. T rening jarayonida tinglovchilarning e'tiborini har bir zarbani to'g'ri texnik bajarilishiga zudlik bilan jalb qilish tavsiya etiladi. U yoki bu texnikani to'liq o'zlashtirgandan so'ng, siz zarbalarining aniqligi va shundan keyingina kuch bilan ishlashga o'tishingiz mumkin. O'rganilgan zarbalar texnikasini takomillashtirish uchun murakkab mashqlarda bajarish kerak. To'pni tezlikda dribling qilish. O'yin sxemasi 3-3-2. 3.3.2 Sxemasida konuslarni o'rnatib, 9x9 formatida. 47 Maqsad: to'pni tezlikda, maydonning turli pozitsiyalaridan driblinglar. To'pga ega bo'lgan o'yinchi diagrammada ko'rsatilgandek konusga yuguradi, sherigiga uzatadi va qoladi, u o'z navbatida to'pni oladi va to'p bilan keyingi konusga yuguradi. To'pni ikkita teginish yoki bitta teginish bilan uzatishingiz mumkin.

Murabbiyning o'zi har xil. Murabbiy yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. To'p bilan poyga.

Uchta jamoa. Maqsad: to'pni oyoqning turli qismlarida egallash. Stressli sharoitda to'pni tezlikda dribbling qilish. To'p bilan poyga ishtirokchilari start chizig'ida qurilgan. Dastlabki uchta to'p to'p ostida. Murabbiyning ishorasi bilan ular rasmda ko'rsatilgandek javonlar orasidan yugurib yugurishadi. Bitirgandan so'ng, to'p sherigiga uzatiladi va u to'pni qabul qilib, o'z yugurishini boshlaydi. Jamoaning har bir a'zosi 4 martadan bajarishi kerak. Xuddi shu mashqni oyoqdagi ikkita to'p bilan bajarish mumkin. 48 To'pni tezlikda dribbling qilish. Maqsad: reaksiya tezligini rivojlantirish, dribbling. Ikkita o'yinchi markazda joylashgan. Murabbiyning ishorasi bilan (sariq, ko'k yoki qizil) futbolchilar bo'laklarni aylanib, darvoza tomon zarba berishadi. Raflar o'rniga minieshiklarni qo'yishingiz mumkin. Chipslarni rasmda ko'rsatilgandek ranglarga joylashtiring. Birinchi bo'lib gol urgan o'yinchi ochko yutadi. Xazina to'plang. Maqsad: To'pni dribbling qilish, maydondagi vaziyatni baholash. 20x20m o'lchamdagi saytda. Hududning o'rtasida chiplar bor. Har bir o'yinchi yoki o'yinchilar guruhi (2,3 kishi) o'zining "uyi" ga ega, u konus bilan belgilanadi. Murabbiyning ishorasi 49 bilan futbolchilar to'pni markazga dribbling qilishni boshlaydilar va birma-bir bitta chip to'playdilar va uyga yuguradilar, uni tark etadilar va to'pni oyoqlari ostiga qaytaradilar. G'olib jamoa ko'proq chiplarga ega. O'zgarish. Murabbiy chipni uydan boshqa jamoalardan olishga ruxsat berishi mumkin. Cheklangan maydonda 1ga qarshi 1 duel. Maqsad: makkor harakatlar (fintlar), dribblinglar. Kort zonalarga bo'linadi (A, B, C, D), bu erda D - mudofaa zonasi, u erga to'p bilan kirib, nuqta beriladi. To'p bilan o'yinchi aldamchi harakatlardan foydalanib, raqibni aylanib o'tib, "D" zonasiga kirishi kerak. Bulldog o'yin. Maqsad: makkor harakatlar (fintlar), dribblinglar. 50 10x30 metr maydonda o'ynaydigan guruhdagi 6-8 o'yinchi. Ikki futbolchi himoyachi rolini o'ynaydi. Boshqa o'yinchilar himoyachilarni aylanib o'tishlari kerak, agar ular o'tib ketishsa, 1 ochko to'plashadi, agar o'yinchi aylana olmasa, u himoyachiga aylanadi. Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'alaba qozonadi. Raqibni aldab o'tib go'l urish. Vaziyat 1 ga qarshi 1. Maqsad: ikki oyoq bilan urish qobiliyati. Saytda 20 × 20m, rasmda ko'rsatilgandek, 10-12 kishilik 8 ta mini-darvoza. Qizil formadagi har bir o'yinchi to'pga ega, ular hujumchi rolini, oqlar esa himoyachilar rolini o'ynaydilar. Qizillar darvozaga aldamchi harakatlar bilan kirishga harakat qilishadi, faqatgina o'yinchi buning uchun to'p bilan to'p kiritgan taqdirdagina hisobga olinadi, 1 ball beriladi. Keyin jamoalar rollarni almashtiradi. O'zbekiston Respublikasida Futbol akademiyalari "Nasaf", "Paxtakor", "Bunyodkor", "Mashal", "Lokomotiv" va boshqa professional klublar qoshida faoliyat yuritmoqda. Har bir akademiyada turli yosh toifasidagi 11 ta jamoa mavjud. O'zbekiston Respublikasi Futbol Federatsiyasining qarori bilan 2019 yildan boshlab har bir viloyat markazida akademiyalar ochildi. Ya'ni, O'zbekistonda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi xorijiy mamlakatlarnikidan sezilarli farq qiladi. Sport maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktabining 1137 filialida, IBO'SM ning 17 ta sport maktabida va 16 ta oliy sport mahorati maktabifilialida futbolchilar tayyorlanib kelinmoqda. Bu 165 mingga yaqin yosh futbolchini o'z ichiga olgan sport ustalari va turli darajadagi terma jamoalarning doimiy potentsial zaxirasidir. 15 Bolalar va o'smirlar sport maktablarining futbol jamoalari tuman, shahar va viloyat musobaqalarida qatnashadilar. Bundan tashqari, IO'SM va IBO'SM o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar taqvim mavjud. Asosan iqtidorli o'smirlar sovrinli o'rinlar uchun musobaqalarga sport maktabi, olimpia zahiralari iqtidorli bolalar va o'smirlar sport maktabi va oliy sport mahorati maktabi o'quvchilari orasidan saralab olinadi.

Respublikaning eng yaxshi futbolchilari 14-15 va 19-20 yosh toifalariga ko'ra beshta terma jamoaga birlashtirilgan. Yoshlar terma jamoalari turli xalqaro turnirlarda, Osiyo va Jahon chempionatlari saralash o'yinlarida qatnashadilar. Bolalar va o'smirlar sport maktablari to'g'risidagi nizomga muvofiq boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (8-10 yosh, o'quvmashg'ulot guruhleri 11-15 yosh va 16-18 yosh sportni takomillashtirish guruhleri) mavjud. Zahira tayyorlash o'qitish va tarbiyaning umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda olib boriladi va ta'lim va tarbiyaning didaktik prinsiplariga asoslanadi. Shu bilan birga, uning asosiy printsiplarga asoslangan o'ziga xos qonunlari mavjud.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligini qo'lga kiritgandan so'ng, yoshlar va yoshlar jamoalari futbol bo'yicha Jahon va Osiyo chempionatlarida mustaqil jamoalar sifatida o'ynash imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu munosabat bilan, yoshlar futbolini rivojlantirish davlat ahamiyatiga ega bo'lgan masala sifatida qaralmoqda. Maktab-internatlar texnik va taktik ko'nikmalarni tayyorlash va takomillashtirish orqali mamlakatning o'smirlar va yoshlar jamoalarini shakllantirib, oliy, birinchi, ikkinchi ligalarini o'rinbosarlar va asosiy jamoa tarkibini to'ldiruvchi yangi avlod futbolchilarini tayyorlovchi manbadir. Xalqaro futbol darajasining jadallik bilan yuksalishi yosh iqtidorli futbolchilarni tinimsiz izlash kerakligini anglatadi.

Boshlang'ich o'quv guruhleri uchun tanlovning keng qamrovli metodikasi nazorat testlari, shuningdek, pedagogik kuzatuvlar, maxsus tadqiqotlar va tibbiy ko'riklar natijalarini birgalikda tahlil qilishni o'z ichiga oladi. O'g'il bolalar 3-4 hafta davomida ikki bosqichda tanlanadi. Birinchi bosqich tashkiliy, IBO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga o'g'il bolalarni yollash to'g'risida e'lon qiladi. Murabbiylar yaqin atrofdagi maktablarga, turar joy 18 majmualariga va bog'larga tashrif buyurib, yangi boshlagan futbolchilarni sport maktabiga borishga taklif qilishadi. Keyin tanlanganlarning ota-onalari ishtirokida tashkiliy yig'ilish o'tkaziladi, unda murabbiylar bo'lajak guruhlariga nomzodlarning vazifalari va o'qitish usullarini tushuntiradilar.

Keyingi 2-3 hafta ichida murabbiylaro'yinning asosiy usullarini ko'rsatib beradi, bolalar esa takrorlaydilar: turg'un to'pga tepish, dumalab kelayotgan to'pni taglik va oyoq bilan to'xtatish, bir yoki ikkita tayanch zarbalari bilan to'g'ri chiziq bo'ylab to'p bilan harakatlanish. Mashg'ulotlar jarayonida bolalar darvozani ishg'ol qilish bilan bog'liq o'yinlarda 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 shaklda kichik maydonlarda (30x30m) harakat qiladilar. Ushbu bosqichda murabbiyning asosiy vazifasi - tinglovchilarning qiziqishi. Bu o'yin orqali o'quvchilarga aynan nimalar yoqishi, o'yin jarayoniga kirishib ketishi va raqobatdoshlik usullarini tushuntirib berish mumkin. Kichik yoshdagi bolalarni futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralab olish bosqichlari 2.1-jadval ko'rsatilgan 2.1. Jadval Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni saralash tizimi

Birinchi bosqich Ikkinchi bosqich Turli darajadagi uchrashuvlarda nomzodlarni ko'ribchiqish Jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasini baholash Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash Maxsus jismoniy, texnik tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyatini baholash Umumta'lim fanlari bo'yicha bilimlarni baholash 19 2.2 Futbol bo'yicha asosiy mashg'ulotlar guruhlarini jalib etishdan iborat. 1. 30 metrga yugurish. Futbol maydonida start va marralar belgilangan. Bitta musobaqada ikki kishi qatnashadi. Sinov paytida 2-3 ta urinish beriladi, keyin eng yaxshi vaqt hisobga olinadi. 2. Ikki oyoqda turgan joyida sakrashni baholash. 2-3 urinish berilgan. 3. Mashq qator elementlarni o'z ichiga oladi. U 13 metr uzunlikdagi o'tloqli maydonda ijro etiladi. Boshlash va tugatish bir chiziqda joylashgan.

Undan yetti metr narida ustun (bayroq) o'rnatiladi, so'ngra har ikki metr oldinga va yon tomonga bir metrdan yana uchta ustun o'rnatiladi. Shunday qilib, uzunligi 6 m, kengligi 1 m bo'lgan parallelogram hosil bo'ladi. Sinovni amalga oshirish uchun sinaluvchi ustun yo'nalishiga orqa tomoni bilan turadi va maxsus signaldan keyin mashqlarni birin-ketinlikda, tartib bilan bajaradi (ikki marta 3600 aylanish, ikki marta orqaga aylanish, 1800 ga aylanish, oldinga o'mbaloq oshmoq, o'ng tomondan ustunlarni aylanib o'tish, slalom yugurish, orqa tomon bilan ustunlar oralab tugash chizig'i(finish)gacha borish). Sinov uchun ketgan vaqt inobatga olinadi, 2 marta imkoniyat beriladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi. 4. Harakatlarni maxsus muvofiqlashtirishni baholash. Mashqlar 27 metr uzunlikdagi maydonda bajariladi. Boshlanish chizig'idan boshlab har 5 metrda ketma-ket 150 sm diametrli 5 aylana belgilanadi, marra oxirgi aylanadan 2 metr masofada joylashgan. Maxsus muvofiqlashtirish qiyin dribling bilan baholanadi.

Eng yaxshi natija ikki urinishda aniqlanadi. To'p bilan aylanaga kirishga yo'l qo'yilmaydi. 5. Yosh futbolchilarning o'yindagi o'zaro ta'sirining tabiiy sharoitida o'yin yo'nalishi va fikrlash darajasini tashxislash uchun ekspert baholash usuli qo'llaniladi. Kamida 3 ta malakali murabbiy taklif etiladi. Yo'nalish tezligi va yechimlarni tanlash, qabul qilingan qarorlar samaradorligi, o'yin vaziyatlarining rivojlanishi va borishini oldindan ko'ra bilish qobiliyati baholanadi. 21 Dastlabki mashg'ulotlar guruhlariga tanlov uchun bir qator ko'rsatkichlar aniqlandi: 1. Tezlik-quvvat fazilatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish kerak. 2. Tezlik-quvvat imkoniyatlarini baholash ikki oyoqda turib yuqoriga sakrash orqali aniqlanadi. 3. Epchillik asosan texnik mahoratning keyingi darajasini belgilaydi. Tanlashda umumiy va maxsus chidamlilikni hisobga olish kerak.

Umumiy epchillikni aniqlash uchun testdan foydalanish kerak. 4. Maxsus muvofiqlashtirish to'p bilan dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aylanib o'tish). 5. Fikrlash va yo'nalishni diagnostikasi murabbiylar tomonidan baholash usuli yordamida amalga oshiriladi. 6. O'yinning tajovuzkorligi va jangovar fazilatlarini murabbiylar tomonidan ekspert baholari yordamida baholanadi

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, Kaipnazarov 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 PAYDALANIV ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ 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 OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLÍGINA SIPATLAMA.