FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH (1-liga o‘yinchilari misolida)

Alisherov Muhiddin Madamin o‘g‘li - Namangan davlat universiteti doktaranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 1-liga futbolchilarining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish to‘g‘risida batafsil ma’lumotlar berildi.*

Kalit so‘zlar: *futbol, texnika, texnika, xarakter, liga, ko‘nikma, malaka, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, yuklama, professional futbol, tezlik-kuch, sensetiv davr, operativ fikrlash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik.*

Kirish. Bugungi kunda futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish o‘ziga xos xarakterni talab qiladi. Millionlar o‘yini bo‘lmish futbol kundan-kunga ommalashib, futbolchilarni har taraflama yuksak tayyorgarlikka undamoqda. Futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarini yanada kuchaytirish, uning qamrovini keng olib borish hamda samaradorligini oshirish vazifasini qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-son, 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-son qarorlari hamda 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori va mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2; 3; 4].

Asosiy qism. Mashg‘ulotlarda asosiy e’tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Shu maqsadda turli xil vositalar qo‘llaniladi va ularning arsenali qanchalik keng bo‘lsa, vazifa shunchalik muvaffaqiyatli hal qilinadi. Murakkabligi bo‘yicha turli xil ko‘nikmalarning katta tanlovi yangi ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Texnik mahoratni takomillashtirish, texnik faoliyatni o‘zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflyekslar asosida sodir bo‘ladi. Shartsiz reflekslarning mavjudligi ko‘nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug‘ma reflyekslar orasida o‘zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o‘zlashtirishga qarshilik ko‘rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy ta’siri har bir sport turida «oddiy» siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo‘lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning faol turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi faol, refaol va inyertsiya kuchlarining o`zaro ratsional munosabatida sodir bo‘ladi[5]. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlaridagi bu farq o‘rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan,

kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to‘siq bo‘lib xizmat qiladi.

Muxokama va natijalar. Ko‘plab olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganda, o‘quv mashg‘ulotlarini rejalarini ishlab chiqish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda aniq yuklamalarni bilish, harakatlarni ko‘rsatib berish va amalda qo‘llash orqali tarbiyalash ahamiyatli hisoblanadi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o‘yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammallashib bormoqda. Jahon futbol mutahassislarining ta’kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o‘z ichiga juda ko‘p jixatlarni oladi. Bular: Har bir futbolchi o‘yinni oxirigacha olib borishi; futbolchilarning maydon bo‘ylab, yuqori tezlikda to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishlari; texnik - taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari; o‘yin davomida to‘pni jamoadoshiga aniqlik bilan oshirish, darvozaga zarbalarni to‘g‘ri yo‘naltirishni va boshqa texnik usullarni behato bajarishlari kerak. Hozirgi jahon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to‘g‘ri muomilada bo‘lishini, aniq va behato harakatlar bajarishini, hujumda ham ximoyada ham o‘ynay bilishini taqazo etmoqda. Chunki noaniq bir harakat, jamoaning uyushtirgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishiga, yoki to‘p o‘tkazib yuborishiga sababchi bo'lishi mumkin. Ko‘pincha murabbiylar futbol jamoasini mahoratiga va kuchiga qarab taktik tizimlarni qo‘llaydi. Bu tizimlar ba’zida qo‘l kelsa ba’zida esa pand berishi mumkin. Bizning mamlakatimizda futbolga katta e’tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko‘p harakatlar amalga oshirilishini taqazo etadi. Futbolchilarning texniktaktik va jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa hozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya’ni futbol klublarida mashg‘ulotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma’lumotlar, tezlik-kuch sifatlari umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori malakali sportchilar yetishtirishda muhim omillardan biri ekanligini isbotlaydi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallash taktik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik xujumlarni yakunlashga to‘sqinlik qiladi. Texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish orqali jamoada to‘pni o‘zida saqlab turishiga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni uyushtirishda ko‘pgina qo‘pol xatoliklar sodir etiladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga maydonning turli zonalarida harakat qilishiga imkon yaratadi. Texnik harakatlarni mukammal egallamaslik sherigiga to‘pni aniq etkazib berishdagi kamchiliklar yuzaga keladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga raqib bilan kurashishda o‘ziga bo‘gan ishonchi yuqori bo‘ladi[6]. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik raqibdan to‘pni olib qo‘yishdagi holatlari vujudga keltiradi. Biz

tomonimizdan ishlab chiqilgan va murabbiylarga tavsiya etilgan futboldagi innovatsion texnologiyalar bo‘yicha mashqlar o‘yindan kelib chiqqan holda, o‘yinda amalga oshiriladigan vaziyatlar asosida tanlab olindi. Bu tadqiqotlardan mutaxassislarga shu narsani tavsiya etamizki, ular tomonidan tanlangan mashqlar o'yinga xos bo‘lishini, o‘yinchilarning texnik mahoratini oshirib taktik harakatlarni tanlashlarini tavsiya etamiz. Biz tomonimizdan tanlangan mashqlar ham biz joriy etgan futbolchilarda ijobiy ta’sir etishi mumkin. Shu sababdan, mana shu mashqlarni tavsiya etamiz. Bu mashqlar mashg‘ulot jarayonlarini qiziqarli olib borishda yordam beradi. Bundan tashqari biz tomonimizdan o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi asosiy qismida olib boriladigan mashqlardan tashqari, tayyorgarlik qismida olib boriladigan badanni qizdiruvchi mashqlarga ham e’tibor qaratish kerak deb o‘ylaymiz. Bu mashqlar futbolchilarni ayniqsa, hujum harakatlariga ishtirok etuvchilarni harakatlarini o‘zgartirishga yordam beradi. Xulosa qismida futbolchilarning texnik harakatlarni zamonaviy texnik vositalari orqali takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Texnikaga o‘rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o‘sish sur’atlari kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirlikda namoyon bo‘ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida fikr bildirar ekan, operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensetiv davr ekanligini ta’kidlaydi. Operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o‘sadi, bu maksimal o‘sish sur’atlarini ko‘rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob’ektga reaksiyasi o‘sishning past ko‘rsatkichlari bilan ajralib turadi. Futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko‘rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo‘linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini yengillashtirish uchun ishlatiladi. Futbol dasturlarida futbolchilarni texnik va taktik tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan: nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik. Soat taqsimotining o‘xshash me’yorlari sport tayyorgarligining davlat standartida keltirilgan. Shu bilan birga, futbolchilarning integral tayyorgarligi texnik va taktik jihatdan ko‘rib chiqiladi, futbolchilar mashg‘ulot olib boradigan sport ixtisosligi, bu mashg‘ulotlar umumiy hajmining 26-34 foizini tashkil qiladi. Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta’lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: - yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash; - sog‘likni

mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish; - yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o‘yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish; - individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko‘nikmalarni egallash; - yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash; - o‘qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallash. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg‘ulotlarga qiziqishni kamaytiradi, jismoniy tayyorgarlikka va pirovardida sport natijalariga yomon ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, harakatni bo‘laklarga ajratish bilan o‘rgatish va o‘qitishni individuallashtirish tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlarni talab qiladigan va sezilarli charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlarni bajarish zarurligini istisno etmaydi. Amaldagi mashg‘ulotlar vositalarini maqsadga muvofiq ravishda kengaytirish, yanada murakkab yangi vazifalarni amalga oshirish zarur texnika va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi. Sport mashg‘ulotlari jarayoni, ayniqsa sportchilar bilan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishdir. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo‘lishini ta’kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi.

Xulosa. Futbolchilarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o‘rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e’tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Futbolchilarda texnik va taktik rivojlanish kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirliklarda namoyon bo‘ladi. Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va intégral tayyorgarliklarga taqsimlash qo‘llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to‘plamidan foydalanish bilan bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
4. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-sonli qarori
5. R.I.Nurimov. “Futbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. ITAPRESS. Toshkent 2015 yil. 342 b.
6. R.I.Nurimov, Abidov Sh.U, Nurimov Z.R, S.R.Davletmuradov. “Sport va milliy o‘yinlar (Futbol)” darslik. ITAPRESS. Toshkent. 2015 yil. 211-248 b