

8-9 ЁШДАГИ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТЕХНИКАСИ ВА ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАТИШ БЎЙИЧА МАШҒУЛОТЛАР ОЛИБ БОРИШ УСУЛИ

Н.М.Юсупов

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти. Илмий котиб

О.Кодиров

Бел.ДЖСУ Магистранти

Аннотация. Мақолада тайёргарликнинг дастлабки босқичида энг муҳими футбол техникасини ўргатишда мустақам пойдевор қўйишидир, бу эса футбол техникасида ривожланишида кейинги машғулотлар учун жуда муҳимдир. Футбол техникаси бўйича машғулотнинг мақбул кетма-кетлигини ва спорт мактабларида ўқув машғулот жараёнларнинг дастлабки босқичларида ёш футболчиларнинг техник тайёргарлигини оширишнинг ташкилий-услубий асосларини аниқлашга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: футболчилар, машғулотлар, техника, техника ва ҳаракатлар, техник тайёргарлик.

Кириш Машғулотларнинг дастлабки босқичида футбол техникасини яхши ўзлаштиромаслиги футболчиларнинг кейинги тайёргарлигига салбий таъсир қилади, чунки амалиёт шуни кўрсатадики, болалиқдаги техник нуқсонлар билан бажариладиган техникалар ҳатто спортчи етуклиги даврида ҳам шундай бўлиб қолмоқда. Натижада, спорт мактабларда (СМ) тўлиқ машғулот жараёнини тамомлаган футболчиларнинг аксарияти катта футболдан четда қолмоқда ва фақат бир нечтаси халқаро тоифадаги футбол усталари даражасига эришишмоқда. Шу сабабли, маҳаллий футболчиларнинг спорт маҳоратини ошириш захира машғулотлари сифатини ошириш билан узвий боғлиқдир. Спортдаги дастлабки машғулотларнинг дастлабки босқичларида футбол техникасини ўргатиш жараёни қанчалик самарали бўлса, жаҳон футболчи чўкқилари учун курашиш шунчалик муваффақиятли бўлади [1].

Педагогик тажрибада 2 гуруҳ иштирок этди:

Тажриба ва назорат гуруҳлари. Иккала гуруҳ ҳам 8-9 ёшдаги ўн беш боладан иборат эди. Машғулотлар ҳафтасига 3 марта 60 дақиқа давомида ўтказилди. Назорат гуруҳи Ўзбекистон фктбол ассоциацияси тавсия этган дастури бўйича машғулотлар олиб борилди.

Тажриба гуруҳида эса худди шу дастур бўйича машғулот олиб борилди, аммо машғулотнинг дастлабки босқичида 8-9 ёшли ёш футболчиларга техник ҳаракатларни ўргатишга қаратилган махсус машқлар тўпламлари қўшилди.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш асосида тўрт ой давомида ўзгармаган иккита машқ тўплами ишлаб чиқилди. Махсус машқлар тўпламлари машғулотнинг биринчи қисми бошида бажарилган ва ҳар куни алмаштирилган.

Болалар ҳар бир комплексида 20-25 дақиқа ишладилар.

Тажриба бошида ёш футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги даражасини аниқлаш учун тест тестлари ўтказилди.

Таклиф этилаётган меъерий талаблар асосида (1-жадвал) техник тайёргарлик даражасини аниқлаш учун биз ёш футболчиларни назорат ва тажриба гуруҳларида синаб кўрдик.

Жадвал 1

8-9 ёшли футболчилар учун тестлар учун меъерий талаблар

Тестлар	Баҳо		
	қониқар ли	яхши	аъл о
Тўп билан устунчаларни айланиб ўтиш (устунчалардан тўғри айланиб ўтилганини сони баҳоланади)	5	7	10
Тўпни дарбозага йўллаш қайтган тўпни уриши билан (урилган голлар сони ҳисобланади)	5	7	10
Тўпни скамейкага тепиш билан доира ичида олиб юриш (вақтга, бир хил темпда)	10	13	16
Жуфт бўлиб тўпни олиб юриш ва ошириш	8	11	15

Техник ҳаракатларни тестдан ўтказишда тажриба ва назорат гуруҳларининг болалари деярли бир хил натижаларни кўрсатдилар.

Тадиқот натижасида назорат ва тажриба гуруҳлардаги ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ўртача ва ўртача даражадан паст эканлиги аниқланди.

Тадқиқот натижаларига кўра биз футбол техникасини ўрганишнинг дастлабки босқичларида ўқув материални ўрганиш самарадорлигини ошириши керак бўлган ишлаб чиқилган техник тайёргарлик методологиясини қўлладик.

Ёш футболчилар ишлаб чиқилган ҳар бир комплексда 20-25 дақиқа ишладилар. тўрт ойлик комплекс машқлардан сўнг машғулотлардан сўнг, жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси қайта тестдан ўтказилди. Жисмоний тайёргарлик даражаси натижалари 2-жадвалда келтирилган.

Жадвал 2

Тажриба бошида ва охирида назорат ва тажриба гуруҳлардаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини таққослаш

Тест номи	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
	Тажриба бошида	Тажриба охирида	Тажриба бошида	Тажриба охирида
30 м югуриш, с	6.11	6.1	6.11	5.25
Моккисимон югуриш 3x10 м, с	9,7	9.1	9.9	5.4

Тажриба тугагандан сўнг, тажриба гуруҳидаги болаларнинг техник ҳаракатлари даражасининг ўртача кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги футболчиларнинг техник ҳаракатларининг ўртача кўрсаткичларидан кўпроқ ошди.

Тажриба гуруҳидаги ўқув дастурининг мазмуни билан бирликда футбол ўйини техникаси асосларини ўзлаштириш жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасининг сезиларли даражада ошишига олиб келиши тажриба равишда исботланган.

Тажриба бошида ва охирида натижаларни таққослаганда, тажрибадан сўнг ёш болаларда техник ҳаракатлар даражаси кўрсаткичлари тажриба гуруҳида назорат гуруҳига қараганда юқори бўлганлиги аниқланди. Тажриба охирида назорат гуруҳидаги кўрсаткичларнинг ўсиши "устунчаларни айланиб ўтиш" тестида 12,5%, "тўпни дарбозага йўллаш қайтган тўпни уриши билан" тестида 12,5%, "тўпни скамейкага тепиш билан доира ичида олиб юриш" тестида 8,3% ни ташкил этди. "тўпни ҳайдаш билан жуфтликда узатиш" тести. %.

Тажриба охирида тажриба гуруҳидаги кўрсаткичларнинг ўсиши "стенд контури" тестида 11,1%, "тугатиш билан гол уришдобиванием»"тестида 11,1%, "скамейкага уриш билан доира атрофида тўп ҳайдаш" тестида 16,6% ва "стенд контури" тестида 25% ни ташкил этган бўлса "жуфт бўлиб тўпни олиб юриш ва ошириш " тестида % ни ташкил этди.

Назорат гуруҳидаги натижа ўртача 1,2 баробар, тажриба гуруҳда эса 2 баробар яхшиланди. Шу билан бирга, назорат гуруҳида 60% болаларнинг натижалари дастлабки маълумотларга нисбатан деярли ўзгармади, тажриба гуруҳда барча кўрсаткичлар ўсишини кўрсатди.

Хулоса Шундай қилиб, узок муддатли машғулотларнинг дастлабки босқичларида техник маҳорат ва умуман спорт кўрсаткичлари даражаси асосий ҳаракатлар ва ҳаракатларнинг мукамаллиги билан белгиланади.

Тажриба гуруҳда ўсиш суръати юқори бўлганлиги сабабли, машғулотнинг дастлабки босқичида 8-9 ёшли футболчиларга техник ҳаракатларни ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган машқлар тўпламининг самаралигини кўриш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абидов Ш.У. Футболчилар машғулотларини режалаштиришда ёшга оид хусусиятлар. Услубий қўлланма. Чирчиқ, 2020.-Б. 12-22..
2. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры: учеб.-метод. пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-472 с..
3. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2013. –Б. 3-24.
4. Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спорти асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. Ўзкитобсавдонашриёти 2020. -212 б.
5. Yo‘ldashev, I. (2023). O ‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA SAMARALI YO ‘NALTIRISH PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK, IJTIMOIIY MUAMMO SIFATIDA. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(19), 7-15.
6. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLDA–STRATEGIYA VA TAKTIKA. Научный Фокус, 1(9), 274-279.
7. Po‘latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. Modern Science and Research, 3(1), 1-3.
8. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI. SO ‘NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(1), 207-213.
9. Po'latova, S. (2023, November). KASB-HUNAR MAKTABLARIDA VOLEYBOL SEKSIYASI ISHINI REJALASHTIRISH. In Conference on Digital Innovation: " Modern Problems and Solutions".