



UDK:796.332:793.03-053.6

Umorbek RAXIMOV,

O'zbekiston Milliy universiteti, Taekvondo va sport faoliyati fakulteti katta o'qituvchisi

E-mail:Raximovumarbek1994@gmail.com

O'zDJTSU dotsenti v.b, PhD I.Qutlimuratov taqrizi asosida

METHODS OF USING SPECIAL EXERCISES AND ACTION GAMES TO IMPROVE BALL CONTROL AND SPEED SKILLS FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation

To improve the training of 10-12-year-old players and to clearly demonstrate their unique characteristics, to conduct training using various action games, effective harmony is manifested in young players. Methodology for technical and tactical training of 10-12-year-old football players was proposed. Technical-tactical training was carried out in two ways: separated from the game and during the two-way game.

Key words: Physical training, technical training, tactical training, open games, systematization of games, competition and game training, individual, group and team training.

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ С МЯЧОМ И КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Аннотация

С целью улучшения подготовки игроков 10-12 лет и яркого проявления их особенностей проводить тренировочные занятия с использованием различных подвижных игр, у юных игроков показана эффективная гармония. Предложена методика технико-тактической подготовки игроков 10-12 лет. Технико-тактическая подготовка проводилась двумя способами: отдельно от игры и в ходе парной игры.

Ключевые слова: Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, подвижные игры, систематизация игр, соревновательная и игровая подготовка, индивидуальная, групповая и командная подготовка.

YOSH FUTBOLCHILARGA TO'PNI BOSHQARISH VA TEZKORLIK QOBILYATINI OSHIRISHIDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Аннотация

10-12 yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligini oshirish va o'ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, har xil harakatli o'yinlardan foydalanib tayyorgarlik olib borish, yosh futbolchilarda samarali uyg'unlik namoyon bo'ladi. Futbol bo'limida shug'ullanadigan 10-12 yoshdagi yosh futbolchilarni to'pni olib yurish va tezkorlik qobiliyatlarini oshirish uchun metodika taklif qilindi. Bular quyidagicha ikki yo'l bilan amalga oshirildi: o'yindan ajratilgan holda va ikki tomonlama o'yin jarayonida.

Kalit sozlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, o'yinlarni tizimlashtirish, musabaqa va o'yin tayyorgarlik, Individual, guruhli va jamoa tayyorgarlik.

Kirish. Dunyo miqyosida futbol, xilma-xil murakkab texnik usullarning bajarilish sifati ortishi bilan tobora ommalashib bormoqda. Jahonda sport o'yinlari, jumladan, futbol sport turida raqobat keskin o'sib borayotgan bir paytda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda futbol o'yin texnikasi va taktikasini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidanoq o'rgatish vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanishga doir ilmiy tadqiqotlar o'tkazilib kelinmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lgan sport o'yinlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. 10-12 yoshli futbolchilarni harakatli o'yinlar yordamida sport mahoratini oshirilishiga oid tadqiqotlar Respublikamiz olimlaridan R.X.Tulaganov, T.S.Usmonxo'jayev, R.A.Akramov, I.A.Koshbaxtiyev, O.V.Goncharova, M.A.Kurbanova, A.I.Talipjanov, Sh.T.Iseev, I.B.Aliyev, R.I.Nurimov, S.S.Tajibayev, V.Sh.Raximov, M.J.Abdullayev, F.A.Kerimovlar yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini yangi uslublarda ishlab chiqish va olib borish bo'yicha turlicha taklif va tavsiyalarni keltirib o'tganlar. Shuningdek, mutaxassislarining ko'pchiligida yosh futbolchilarni harakatli o'yinlar yordamida to'pni boshqarish va tezkorlik qobiliyatlarini oshirish masalalariga oid fikrlari turli xilda keltirilgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlaridagi olimlar tomonidan mavzu yuzasidan olib borilgan bir qator tadqiqotlarda A.V.Rodionov, L.P.Matveev, Yu.I.Smirnov, A.P.Laptev, M.A.Godik, V.N.Platonovlar tomonidan pedagogik amaliyotda o'yin usuli umumiy jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilishda harakatli o'yinlar shuningdek, sport mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida keng qo'llanilishi e'tirof

1-jadval

10-12 Yoshli futbolchilarning tadqiqotdan oldingi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasi (n=32)

etganlar. Xorijiy olimlardan M.S.Brill, K.I.Adambekov, G.V.Monakov, V.P.Gubalar ilmiy izlanishlar olib borishgan bo'lib ushbu mualliflar tomonidan aks ettirilgan manbalarda asosan professional futbolchilar mashg'ulotlarini rejalashtirish shakillariga doir masalalar yoritilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. 10-12 yoshda, A.V.Petuxov ta'kidlaganidek, koordinatsion qobiliyatlar va kuch - chidamlilik yuqori va maksimal o'sish sur'atlari bilan rivojlanadi. Yugurish tezligi va umumiy chidamlilik tez sur'atlarda rivojlanadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob'ektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi [46].

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishdan foydalanishini ko'rish mumkin. Qo'lda tariqasida, ushbu bo'linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini engillashirish uchun ishlatiladi.

Mashg'ulot jarayonlarini quyidagi didaktik tamoillar asosida olib borildi

Tahlil va natijalar. Bundan tashqari tadqiqot boshida yosh futbolchilarning futbol sportiga xos bo'lgan maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha 7 ta nazorat mashqi tanlab olindi. Bu mashqlar quyidagicha: "10 metrga to'p bilan yugurish", "30 metrga to'p bilan yugurish", "to'pni qabul qilish", "uzoq masofaga to'pni tepish", "5 ta doirani aldab o'tish", "to'pni o'ynatish (janglior)" hamda "darvozaga zarba berish" bo'yicha nazorat mashqlari tashkil etdi. Unga ko'ra tadqiqot boshida tadqiqot va nazorot guruhidagi yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar aniqlandi (1-jadvalga qarang).

№	Nazorat testlari	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	t	P
---	------------------	-----------------	----------------	---	---

		X1	σ	V%	X2	σ	V%			
1	10 metrga to'p bilan yugurish (s)	2,2	0,06	3,0	2,2	0,05	2,4	0,0	>0,05	
2	30 metrga to'p bilan yugurish (s)	5,2	0,8	15,4	5,3	0,06	1,3	0,5	>0,05	
3	To'pni qabul qilish (16 metr)	O'ng oyoqda 5 marta	1,8	0,2	11,1	2,0	0,21	10,5	1,0	>0,05
		Chap oyoqda 5 marta	1,1	0,12	10,9	1,4	0,14	10,0	1,9	>0,05
4	Uzoq masofaga to'pni tepish (m)	O'ng oyoqda	20,6	2,4	11,7	20,5	2,5	12,4	0,09	>0,05
		Chap oyoqda	16,0	1,6	10,0	16,1	1,8	11,1	0,2	>0,05
5	5 ta doirani aldab o'tish (10m),(s)	10,9	1,1	10,2	10,7	0,9	8,6	0,4	>0,05	
6	To'pni o'ynatish marta (janglior)	18,5	2,3	12,4	18,6	1,8	9,6	0,1	>0,05	
7	Darvozaga zarba berish 16 metrdan (10 marta)	o'ng oyoq 5 marta	2,2	0,3	13,6	2,5	0,2	8,0	1,4	>0,05
		chap oyoq 5 marta	1,1	0,1	9,0	1,3	0,12	9,2	1,4	>0,05

10 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija TGda 2,2±0,06 soniyani, NGda esa 2,2±0,05 soniyani tashkil etdi (>0,05). 30 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija TGda 5,2±0,8 soniyani, NGda esa 5,3±0,06 soniyani tashkil etdi (>0,05). To'pni qabul qilish mashqini bajarishda o'ng oyoqda natija TGda 1,8±0,2 aniqlik, NGda esa 2,0±0,21 aniqlikni tashkil etdi (>0,05). Chap oyoqda natija TGda 1,1±0,12 aniqlik, NGda esa 1,4±0,14 aniqlikni tashkil qildi (>0,05).

Uzoq masofaga to'pni tepish mashqini bajarishda o'ng oyoq natija TGda 20,6±2,4 uzoqlik, NGda esa 20,5±2,5 uzoqlikni tashkil qiladi (>0,05). Chap oyoqda mashqni bajarishda natija TGda 16,0±1,6

2-jadval

Futbolga mos harakatli o'yinlarni texnik, jismoniy tayyorgarlik faoliyatiga yo'naltirilgan holda tizimlashtirish tasnifi

Texnik tayyorgarlik	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	
1. To'pni olib yurish.	7. Harakatlanish tezligi.	13. Diqqatni rivojlantirish.
2. To'pni uzatish va qabul qilish.	8. Tezkor- kuchni rivojlantirish.	14. Muozanatni saqlash.
3. To'psiz harakat qilish.	9. Oyoqlar mushaklari kuchini rivojlantirish.	15. Nafasni rostdash.
4. Uzoq masofalarga uzatmalar.	10. Orqa va qorin pressi mushaklari kuchini rivojlantirish.	16. Xotirani yaxshilash.
5. Aldamchi harakatlar.	11. Qo'llar koordinatsiyasini rivojlantirish.	
6. Darvozaga zarba berish.	12. Oyoqlar koordinatsiyasini rivojlantirish.	

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va tiklovchi mashqlarni 16 ta bosqichga ajratdik. Harakatli o'yinlarning tasnifi turli xil bo'lishi mumkin. Bizning misolimizda o'quv jarayonining asosiy vazifalariga bog'liq holda bu o'yinlar uch guruhga bo'lindi (3-jadvalga qarang). Maskur rasmda biz futbolga mos 30 ta harakatli o'yinlardan yosh futbolchilarning texnik, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda foydalanish sxemasini keltirib o'tganmiz. Harakatli o'yinlarning birinchi guruhda – asosiy texnik tayyorgarlikka qaratilgan harakatli o'yinlar, ikkinchi guruhda- asosan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar.

3-jadval

Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini harakatli o'yin hamda estafetalar orqali rivojlantirishga qaratilgan holda tizimlashtirish tasnifi

T/r	O'yinlar nomi	Texnik tayyorgarlik						Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.	"To'p marraga"	+						+	+	+								
2.	"Hamma halqa ichiga"	+		+				+		+							+	
3.	"Bu yerga-u yerga"	+						+	+				+			+		
4.	"Bayroqni yiqitma"							+	+					+				
5.	"Kim chaqirdi"													+			+	+
6.	"O'rta tush"		+		+					+	+							
7.	"To'pni oshir"		+		+			+	+									
8.	"To'p sherikga"	+	+		+					+								+
9.	"Tik tayoq"					+		+					+					
10.	"O'ng va chap"											+		+			+	+

Izoh: "+" muhimlik belgisi.

Pedagogik kuzatuvlar asosida shunga amin bo'ldikki, murabbiylar ko'pincha sport mashg'ulotlari tizimida harakatli o'yinlarning rivojlantirish salohiyatini e'tiborsiz qoldiradilar. Bizningcha, bu mashg'ulotlar jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasining etarlicha ishlab chiqilmaganligi bilan bog'liqdir. Harakatli o'yinlarni tanlash va ularni shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlariga muvofiq ravishda o'zgartirish murabbiydan juda yuqori malaka va shunga mos ravishda yuqori pedagogik mahoratga ega bo'lishni talab qiladi. Ushbu

4-jadval

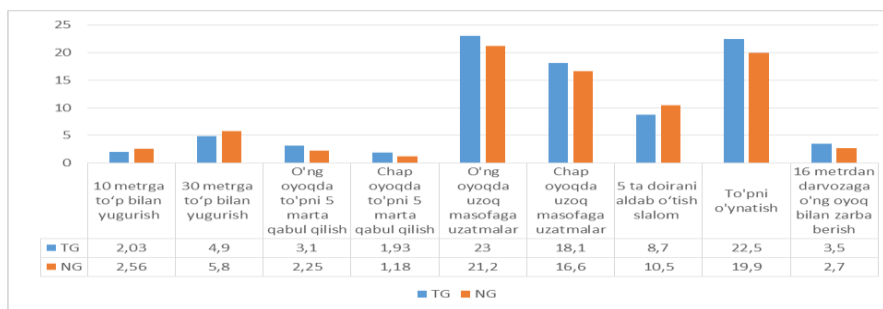
10-12 Yoshli futbolchilarning tadqiqotdan keyingi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasi (n=32)

№	Nazorat testlari	Tadqiqot guruhi			Nazorat guruhi			t	P	
		X1	σ	V%	X2	σ	V%			
1	10 metrga to'p bilan yugurish (s)	2,03	0,02	9,8	2,56	0,21	8,2	2,7	<0,01	
2	30 metrga to'p bilan yugurish (s)	4,9	0,4	8,1	5,8	0,6	10,3	2,9	<0,01	
3	To'pni qabul qilish (16 metr)	O'ng oyoqda 5 marta	3,10	0,4	12,9	2,25	0,3	13,3	3,4	<0,01
		Chap oyoqda 5 marta	1,93	0,2	10,3	1,18	0,1	8,4	4,5	<0,001
4	Uzoq masofaga uzatmalar (m)	O'ng oyoqda	23	0,9	4,2	21,2	2,2	10,6	3,2	<0,05
		Chap oyoqda	18,1	3,05	16,8	16,6	2,1	13,1	2,2	<0,05
5	5 ta doirani aldab o'tish slalom (10 m)	8,7	0,35	4,1	10,5	0,8	8,0	5,2	<0,05	

6	To'pni o'ynatish marta (janglior)		22,5	2,3	10,2	19,9	2,6	13,0	3,9	<0,001
7	Darvozaga zarba berish 16 metrdan (10 marta)	o'ng oyoq 5 marta	3,5	0,6	18,0	2,7	0,5	17,8	2,5	<0,05
		chap oyoq 5 marta	2,6	0,2	7,7	1,8	0,2	11,1	4,1	<0,001

10 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija TGda $2,03 \pm 0,02$ soniyani, NGda esa $2,56 \pm 0,21$ soniyani tashkil etdi ($<0,01$). 30 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija $4,9 \pm 0,4$ soniyani, NGda esa $5,8 \pm 0,6$ soniyani tashkil etdi ($<0,01$). To'pni qabul qilish mashqini bajarishda o'ng oyoqda natija TGda $3,10 \pm 0,4$ aniqlik, NGda esa $2,25 \pm 0,3$ aniqlikni tashkil etdi ($<0,01$). Chap oyoqda natija TGda $1,93 \pm 0,2$ aniqlik, NGda esa $1,18 \pm 0,1$ aniqlikni tashkil qildi ($<0,001$). Uzoq masofaga to'pni tepish mashqini bajarishda o'ng oyoq natija TGda $23 \pm 0,9$ uzoqlik, NGda esa $21,2 \pm 2,2$ uzoqlikni tashkil qiladi ($<0,05$).

Chap oyoqda mashqini bajarishda natija TGda $18,1 \pm 3,05$ uzoqlik, NGda esa $16,6 \pm 2,1$ uzoqlikni tashkil qildi ($<0,05$). 5 ta doirani aldab o'tish mashqini bajarishda natija TGda $8,7 \pm 0,35$ soniya, NGda esa $10,5 \pm 0,8$ soniyani tashkil qildi ($<0,05$). To'pni o'ynatish (janglior) mashqini bajarishda natija TGda $22,5 \pm 2,3$ son tashkil qilgan bo'lsa, NGda esa $19,9 \pm 2,6$ sonini tashkil qildi ($<0,001$). Darvozaga zarba berish mashqini bajarishda o'ng oyoq natija TGda $3,5 \pm 0,6$ aniqlik, NGda esa $2,7 \pm 0,5$ aniqlikni tashkil qildi ($<0,05$). Chap oyoqda mashqini bajarishda natija TGda $2,6 \pm 0,2$ aniqlik, NGda esa $1,8 \pm 0,2$ aniqlikni tashkil qildi ($<0,001$).



Xulosa va takliflar. 1. Sport natijalarini oshirish muammolaridan biri, sport maktablari o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy shakli bo'lgan, trenirovka-mashg'ulotlarini takomillashtirishni talab etadi. futbolchini yangi shug'ullanuvchidan yuqori malakali sportchi darajasigacha tayyorlash yagona tizim hisoblanib, bu jarayon murabbiydan – yuqori malakali futbolchini tayyorlashga erishish uchun ta'lim jarayonida aksariyat qiyin jismoniy mashqlarni egallashga qaratilgan yangicha shakl va uslubdardan foydalanishni taqozo etadi.

2. Ilmiy-metodik adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning turli shakllarini ishlab chiqish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Biroq boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan

foydalanish uslubiyati yetarlicha o'rganilmagan hamda bu masala o'z y echimini topishni taqozo etadi.

3. Futbol bo'yicha dastur materiallarini o'zlashtirishda yordamchi vosita sifatida qo'llaniladigan harakatli o'yinlardan 30 tasi saralanib futbolga oid harakatli o'yinlar dasturi tuzildi. Ushbu dastur asosida o'quv mashg'ulotlarining tayyorlov qismida 2 ta o'yin va yakuniy qismida foydalanish uchun 1 ta o'yindan foydalanish imkoniyatlariga ega bo'lindi. Bu dasturdan foydalanish asosida murabbiy, kundalik mashg'ulot mavzusiga doir harakatli o'yinlarni tezda topish va o'yin mazmuni va sxemasi bilan tanishish imkoniyatiga ega bo'ldi. Natijada yosh futbolchilarning to'pni boshqarish va tezkorlik qobiliyatlari 15 % ga o'sishiga erishildi.

4. Yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonida futbolga mos harakatli o'yinlar tizimlashtirildi natijada texnik, umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlari 16,5 % ga o'sishiga erishildi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son
2. 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-son.
3. 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonlari.
4. 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son.
5. 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 115-son
6. Тулаганов Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГБ, 1992. - 121 с.
7. Усмонхожаев Т.С. научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис....пед.фандок. – Т., 1995. – 49 с.
8. Акрамов Р.А. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов: Метод. рекомендации. –Т., 1997. -57 с.
9. Koshbaxtiyev I.A. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т. 2001. -124 с.
10. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005. -, 108– 116 b.
11. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Дисс. канд. пед. наук. – Т., 2006. – 176 с.