

FUTBOL O‘YIN TEXNIKASI-TO‘PNI OLIB YURISH

Mirzamatov Akramjon G‘apurjanovich

Namangan davlat universiteti sport faoliyati kafedrası o‘qıtuvchsi

ARTICLE INFO.

Keywords: Sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy o‘yin, uzluksiz ta‘lim tizimi, futbol texnikasini shakllantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Abstract

Futbol to‘pni olib yurish texnikasi jamoaviy o‘yinda muhim o‘rin tutadi. Har bir futbolchi uchun to‘pni mukammal boshqarish va raqibni yengib o‘tish qobiliyatlarini rivojlantirish zarur. Bu texnikaning asosiy maqsadi — futbolchini har xil o‘yin vaziyatlarida tezkor qarorlar qabul qila oladigan qilib tayyorlashdir. To‘pni olib yurishda oyoq harakatlari muvofiqligi, tezlikni boshqarish va yo‘nalishlarni o‘zgartirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘yinchi raqib qarshiligida to‘pni himoya qilish va aldamchi harakatlar orqali muvaffaqiyatli harakatlanishni ta‘minlash lozim.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

Jamoaning o‘yin darajasi, o‘yinchilarni o‘yin texnik qobiliyatlariga bog‘liq bo‘ladi.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar uchun asosiy qoidalar.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo‘naltiriladi:

- Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg‘ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o‘rgatirishi keng qamrovli va har tomonlama yondashgan holda foydalanilishi lozim.
- O‘yin va mashg‘ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o‘sishi kuzatiladi.
- Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to‘plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.
- O‘yin shakli va turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to‘g‘ri o‘rganish bilan bir qatorda o‘yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.
- Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish kerak. Chunki noto‘g‘ri o‘zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o‘zlashtirish mushkul bo‘lib, o‘z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to‘g‘rilab borish muhim hisoblanadi.
- Axborot va ko‘rsatmalar o‘quv jarayoniga yo‘naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug‘ullanuvchilar texnikani asosiy o‘zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko‘rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat tug‘dirish va harakat tushunchalarining mosini rivojlantirishi kerak.
- Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar o‘yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog‘liqdir.

- O'rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e'tibor berish mohiyati zarur bo'lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.
- O'yin texnikasi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o'rgatish qadamlarini tizimlashtirish, keyinchalik mashg'ulot jarayoniga qismlar bo'yicha biriktirish zarur bo'lib, musobaqa vaziyatida tezlik darajasi va majmuaviy yo'naltirilgan vazifani o'zgarishiga bog'liqdir.
- Quyidagilardan kelib chiqib, mashg'ulotlarda musobaqaning o'yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang'ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo'lib, charchamagan holatda mashg'ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg'ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.

Texnikani takomillashtirishda ikkita yo'nalish nazarda tutilishi kerak:

- Samarali harakat dinamik stereotipni qisman takrorlash orqali rivojlantirish va bu bilan harakatni tejashni oshirish;
- O'yindagi texnik turlarining belgilanganlarini foydalanish orqali har tomonlama o'rnatilgan vazifalarga erishish, musobaqada harakat stereotiplarni o'rgatishda o'yin holatidagi ma'lumotlardan mos keladigan vaziyatlardan foydalaniladi.

Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (harakatlanishning dinamik stereotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi imkonini berishi kerak.

"Bambinos"larda, 6 yoshdan kichik bolalarda texnikani rivojlantirishning maxsus mashg'ulotlari ham hech qanday ahamiyatga ega emas. Bu yerda birinchi navbatda, ahamiyatli vazifali ko'p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik haqida gap ketadi. To'p bilan va to'psiz harakatlanishdan xursand bo'lish va "o'ynashga o'rganish". Bu holat o'smirlarga ham tegishli bo'lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo'lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab, koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o'yin shaklida texnik ko'nikmalarni takomillashtirish birinchi o'rinda turadi. Bu yerda endi futbol texnikasini o'rgatishda, shartli o'yinga e'tibor berish kerak bo'lib, u o'z navbatida, harakatlarni to'g'ri bajarish va vazifalarni hal etishga o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.

Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo'yilgan vazifalarni yechish uchun mashg'ulotlarda ularni texnik ko'nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o'yin vazifalarini hal etish bilan amalga oshirish kerak.

O'yindan kelib chiqib, texnik ko'nikmalarni qo'llash darajasi yuqori, chunki ko'pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo'llash bilangina samarali harakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin.

Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg'ulotlar va to'p bilan ko'psonli "muloqotlar" bilan erishiladi va ma'lum harakatlarni namunali eslab qolish va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida erkin o'ynay olish uchun.

Mashg'ulot shakllari va ko'rinishlarining asosiy o'yin shakllarining tanlovi o'yin va mashg'ulot ikki uslubiy yondashuvi orqali amalga oshiriladi va bunda to'g'ri qo'llanilishda maqsadli to'ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko'p marta takrorlanuvchi hafta mashg'ulotlarida erishiladi. Mashg'ulotlarning shakli va o'yin shakli mashg'ulot tizimi bir tomondan, harakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish holatiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot shakllari to'p bilan tez muloqatda bo'ladigan o'yin shakli tavsiya etilayotgan o'yinlar xarakteriga mos bo'lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot chegaralari shartli ko'rinishda.

Texnik bilimlarni o'rgatish va yaxshilash prinsipiga yo'naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o'yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to'g'ri hal qilishdan iborat. Shunday qilib, texnikaning harakat qismlarining ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak. Mashg'ulot jarayonida texnikani mustahkamlashda o'yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg'ulot turlari asosida o'yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg'ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o'yin vaziyatida qo'llanilishi kerak. Shunday qilib, o'yin vaziyatini o'rganishning asosiy talabi o'yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan xarakteriga o'zgartirishdan iborat.

To'pni olib yurish harakatlari texnikani asosi hisoblanib, kichik yoshdan boshlab, malakali o'yinchilarga qadar barcha o'yinchilar foydalanishadi. Mashg'ulotning maqsadi shundan iboratki, epchil oyoqlar yordamida tezda raqib qarshiligida to'pni yugurgan holda olib yurish hamda bir vaqtning o'zida o'z o'yin vaziyatini qo'ldan chiqarimasdan harakat qilish tushuniladi. Bu esa, turli tezliklarda va katta bo'lmagan masofadagi maydonlarda to'pni olib yurish ishonchligini yaxshilashdir. Eng kichik bo'lgan olti yoshdagi o'yinchilarga har to'pni olib yurish turlari taklif etilmaydi. Ularga ko'proq umumiy va muvozanatini saqlash tayyorgarligi beriladi.

Faqatgina o'spirin yoshda futbol uchun maxsus mashg'ulotlarni olib borish mumkin. Bu yerda yoshlarga to'pni olib yurishdagi ko'p qirrali harakatlarda to'pni egallab turuvchi maqsadlar qo'yiladi. O'yin vazifalaridagi to'pni olib yurish harakatlari orqali ular yugurishda qanday qilib to'pni nazoratda ushlab turishlari uchun to'pni his qilishni o'rganishlari lozim. To'pni olib yurishga qartilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda kirish qismida ko'p marotaba teginishlar orqali rivojlantirish mumkin.

To'pni olib yurish shakli asosida raqibni qarshiligida ma'lum belgilangan masofada to'pni egallab turishni ta'minlash muhimdir. Bunda to'pni egallab turgan o'yinchi, to'pni zich olib yurib tanasi bilan berkitgan holda himoya qilishi va aldamchi harakatlar orqali tezda yo'nalishini o'zgartirib to'pni egallashini ta'minlashi lozim. Turli yo'nalishlardagi yugurishlardan foydalangan holda to'pni zich holatda ikki oyoqda kaftning ichki va tashqi qismlarida olib yurish. To'pni himoya qilish uchun to'pni bosib turishda foydalaniladigan oyoq kaftini tagi bilan orqaga tortish, raqib yaqinlashganda o'girilgan holda himoya qilish kerak.

Qarshilikni yengib o'tish orqali to'pni olib yurish

To'pni olib yurish ko'pgina aldamchi harakatlar singari 1x1 vaziyatli o'yin olib borishdagi asosiy vosita hisoblanadi. Dastlabki maqsad raqib o'yinchilarini engib chiqishdan iborat. Buning uchun barcha to'pni olib yurish hamda aldamchi harakatlardan imkon qadar foydalaniladi.

To'pni olib yurishda chaqqonlik, hujum uyushtirishda tezlik hamda maqsadga intiruvchanlik kerak bo'ladi. Kutilmaganda joydan yoki engil yugurish, yugurish tezligini va yo'nalishini o'zgartirib bajarilgan hujumlar hamda ko'p bora takrorlangan hujumlarni tezda yakunlangan harakatlarda ham to'pni olib yurish harakatlari muhimdir.

Aldamchi harakatlar (Fintlar)

Aldamchi harakatlar raqibni aldab o'tishga qo'yilgan maqsadni ongli ravishda bajarish harakati

hisoblanib, raqibni xato qilishga o'ndaydi. Aldab o'tish harakatlarini hujumchi va himoyachilar bajarishadi (to'p va to'psiz). Ular individual taktik harakatlar vositasi hisoblanib, to'pni olib yurish imkoniyatlarida, raqib o'yinchilarini engib o'tish va qo'tilib hujum harakatlari uchun vaqt va masofani qo'lga kiritishda foydalaniladi. To'pni olib yurish harakatlari o'yinchiga har tomonlama aldamchi harakatlardan foydalanish imkonini beradi.

Samarli aldamchi harakatlarni amalga oshirilgandan keyin qo'lga kiritilgan imkoniyatdan foydalanib ikkinchi marotaba raqib o'yinchilarini qarshilik qilishga qiyinchilik tug'dirish kerak. Kutilmaganda amalga oshiriladigan aldamchi harakatlar raqibni o'yinchilari ustidan samarali amalga oshiriladigan harakatlari bo'lib, ikki qarama-qarshiliklardan yutib chiqish imkonini yuqoriligi bilan belgilanadi.

Foydalaniladigan aldamchi harakatlar boshqa harakatlar singari raqib zonasida amalga oshiriladi. To'p va to'psiz amalga oshiriladigan aldamchi harakatlarning asosiy farq bo'lsa ham ayrimlari alohida qayd etiladi. Misol uchun, zarba berib aldash harakatlari yoki tana qismida amalga oshiriladigan aldamchi harakatlar to'pni olib yurish vaqtida tana og'irilik markazini o'zgarishi raqibni noto'g'ri harakatga chalg'itadi. Ko'p hollarda tana bilan yoki qadamlab bajariladigan aldamchi harakatlar zarba va to'p oshirish harakatlari bilan birga keladi¹.

O'yinchini tana qismi va qadamda aldamchi harakatlar, aldab o'tib zarba yo'llashlar va to'pni oshirib berish harakatlari bilan birga.

Bir tomonga hujumni yo'naltirish harakatlari bajarib ikkinchi tomonga yugurish. O'yinchi hujum harakatlarini qisqa qadamlar bilan tashlanib tayangan oyoqqa tana og'iriligini taqsimlash kerak. Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqning tashqi qismida to'pni qabul qilib diogonal tomonga harakatlanishadi. Bu aldamchi harakatlarni ko'proq aldamchi harakatni to'p oshirish va zarba berish bilan bog'lashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramov J.A. Kerimov F.A. Innovatsionne pedagogicheskie texnologii v upravlenii sistemoy podgotovki sportsemonov k olimpiskim igrum 2012 goda // Fan-sporga №3-2009
2. Akramov J.A. Obidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. // Fan-sporga №1-2007
3. Aliev M.B. Raspredelenie nagruzok razlichnoy napravlenosti v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyx futbolistov na osnove kompleksnogo kontrole // Fan-sporga №4-2006
4. Aliev M.B., Usmonxadjaev T.S., Sagdiev X.X. Sport o'yinlari – futbol. –T.: ilm ziyo,2006
5. Aliev M.B. Raspredelenie nagruzok razlichnoy napravlenosti v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyx futbolistov na osnove kompleksnogo kontrole // Fan-sporga №4-2006
6. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov.-M.: Terra- Sport, Olimpiya Press, 2006.
7. Iseev Sh.T. Analiz atakuyushix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikasii. J. Fan-Sportga № 1,2004.
8. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifisirovannyx futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2001.