

FUTBOLCHILARNI JISMONIY TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti stajiyor o'qituvchisi
Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li*

Annotatsiya: O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish.

Kalit so'zlar: Individual, emotsional, assisent, adaptiv, amputant, texnika, taktika, pozitsiya, zona, ortopedik.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekistonda paralimpiya sport turlarini rivojlantirish borasida nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish amputant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va Uslubiyatini yaratish va rivojlantirish hamda ommaviy sport turlariga alohida ahamiyat qaratish bugungi kunning dolzarb ahamiyatli sport sohalaridan biri sanalmoqda. Bu borada, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish tizimini yo'lga qo'yish borasida mamlakatimizda ushbu sport turini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha ishlar bugungi kunda amalga oshirilib kelinmoqda. Maqsad va vazifalari. Amputant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va uslubiyatiga ahamiyat qaratish va sohani rivojlantirish barobarida o'yinchilarda amputant sportchilarni sport turini rivojlantirish borasida asosan ilk ko'nikmalar o'yinchilarda hujum texnikalarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarish talab etiladi. Ushbu sport turida nogironlik nazologiyasidan kelib chiqqan holda asosan amputant shaxlar, sportchilar ishtirok etishlari talab etiladi. Amputant futbolchilarni hujum qilish harakatlari hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalanish va tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini ortda qoldirib, ilgarilab ketish ushbu o'yin qoidalarini taktik

hujum harakatlarini amalga oshirish harakat texnikalari orqali hujum shiddatini faollashtirish kerak bo'ladi. Bunda harakatlarni qo'yidagicha amalga oshirish mumkin ya'ni darvoza chizig'i yaqiniga chiqish; To'pni bosh orqali zarba berishda hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga uzatish; Darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan tezlikda berish; Qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni «burchak kesib» chiqishi. Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyushtirish hisoblanadi. Darvozani zabt etishda qulay taktik vaziyatni io'zlashtirishga qaratilgan holatlarni bilish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda ko'zlagan maqsadga erishish talab etiladi. Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. O'rgatish uslublari. Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda mashg'ulotni tashkil etishda ikki uslubiy yondashuvni bajarish zarur. Birinchi yondashuv mashg'ulot yoki sport mashg'ulotning tashkiliy jihatlarini aniqlaydi va shug'ullanuvchilar tarkibini tavsiflaydi. Ampuntant futbolchilar bilan mashg'ulotlarda quyidagi tashkiliy uslubiyatlarini qo'llash mumkin; Individual, murabbiy bilan yagona ampuntant-sportchi mashg'ulotlarini tashkil etish imkoniyatlari aniqlovchi uslubiyat. Bunday vaziyatlarda uslubiyatlar, ampuntantsportchining funksional imkoniyatlari va tayorgarligi xamda uning patologiya xususiyatlarini xisobga olib qattiy individual tanlab olinadi. Mashg'ulotlarni tashkil etishning individual uslubi eng samarali hisoblanadi. Gurux, bunda murabbiy 10 kishidan iborat bir gurux ampuntant futbolchilar bilan ish olib boradi. Qoida bo'yicha, bu xolatlarda mashg'ulotlarni tashkil etish jixoz va anjomlarni o'rnatish bo'yicha yordamchi vazifasini bajaruvchi assisentlarni ishtiroki zarur. Individual – gurux, bunda uslubiy mashg'ulotlarni murabbiy tashkil etadi va olib boradi, assisentlar esa murabbiy raxbarligi ostida xar bir sportchi bilan individual ish olib boradilar. Bu uslubning samaradorligi xam juda yuqori. Bundan tashqari, mashg'ulotda baravariga bir nechta ampuntant futbolchilar ishtirok etadilar, bu o'z navbatida emotsional tonusni oshiradi, jamoada o'zoro muloqat ko'nikmalarini shakillantiradi. Eng muximi mashg'ulotlarda ampuntant futbolchilarni ijtimoiy moslashuvining kuchli omili xisoblangan sog'lom asistent ishtirok etishidir. Mustaqil mashg'ulotlar uslubi murabbiy tavsiyasi bo'yicha yoki mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu uslubni qo'llanilishini, tashqi omillardan qa'tiy nazar tasir uzluksizligi xisobiga mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Har bir mashg'ulotda tog'ri tanlab olingan va qa'tiy yonalishli mashhiqlarni aniq qo'llanilishi bilan aniqlanadigan mashhiqlarni qa'tiy reglamentlashtirish uslubiyatidan foydalaniladi. O'yin uslubiyati, mashg'ulotlarda

harakatli o'yinlar yoki sport o'yinlari elementlarini qo'llash. Umuman barcha mashqlarga o'yin tasnifini berish mumkin. Bu asosan ampuntant futbolchilar mashg'ulotlarni tashkil etishda samarali hisoblanadi. Musobaqa, uslubi mashg'ulotlarda oraliq nazorat variant sifatida hamda misol uchun (quvnoq startlar) kabi musobaqa o'yinlarini tashkil etishda emotsional tonisni oshiruvchi variant sifatida qo'llanilishi mumkin. Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda shu tizimning barcha vositalari keng qo'llanilishi lozim, lekin bu vositalar korreksion – kompensiatr vazifalariga muvofiq ishlab chiqilgan va u yoki bu guruh ampuntantlar uchun qo'llanilishi kerak. Ampuntant futbolchilarning jismoniy tarbiya vositalarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq. Harakat sifatlarini ustunligi bo'yicha nomoyon bo'lish: a) kuch tasnifiga ega mashqlar; b) tezkorlik tasnifidagi mashqlar; v) tezkor-kuch tasnifidagi mashqlar; g) umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar; d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; e) epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakat faoliyati tasnifi bo'yicha: a) siklik tasnifidagi jismoniy mashqlar; b) atsiklik tasnifidagi jismoniy mashqlar; v) siklik va atsiklik tasnifidagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan aralash tasnifidagi harakat faoliyati. Ampuntant futbolchilar jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari quyidagilar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayr, yaqin turizm, korreksiya, mashg'ulotlari).

Ampuntant futbolchilar sporti (sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish). Ertalabki gigiyenik gimnastika, ampuntant futbolchilar qayerda bo'lishidan qa'tiy nazar (uyda, kasalxonada, sanatoriyada, riabilitatsiya markazlarda va xokoza) kun davomida 15-20 daqiqa o'tkaziladi. Sayr, yaqin turizm - murakkab jixoz va qurilmalar qo'llanilishini va ortiqcha harakat tayyorgarligini talab qilmaydigan jismoniy tarbiya shakli hisoblanadi. Passiv - ampuntant futbolchilarning faol ishtirokisiz (passiv xarakatlar, cho'zilish, massaj va boshqalar) bir qator korrelyatsiyasi tasirini nazarda tutadi. Korreksiya o'z navbatida umumiy va maxsus korreksiyaga bo'linadi. Umumiy korreksiya, umummustaxkamlovchi jismoniy mashqlar majmuasini o'z ichiga oladi: o'yin, sport, chiniqish, tartib tavsifidagi umumiy mustaxkamlovchi gimnastika mashqlari. Maxsus – tayanch – xarakat apparati kamchiliklarini yo'qotish uchun faol va passiv korreksiya qo'llaniladi. Korreksiya mashg'ulotlari, qoida bo'yicha maxsus DJT zallarida mutaxassislar raxbarligi ostida o'tkaziladi. Mustaqil individual korreksiya mashg'ulotlarni uyda shifokor, pedagog nazorati ostida tashkil etish uslubi extimoli xam mavjud. Korreksiya mashg'ulotlariga, davomiyligi 15-20 daqiqalik kundalik mashg'ulot yo'li bilan xaftalik xarakat tartibini kiritish lozim. Ampuntant futbolchilarning eng samarali jismoniy tarbiya vositalaridan biri, korrelyatsiya maqsadida kerakli riabilitatsiya va mashg'ulot tasirini olish uchun yo'nalishi va quvvati turlicha individual me'yorlashgan yuklamalarni qo'lashga imkon beruvchi

kompleks va maxalliy tasir ko'rsatuvchi trenajo'rlardir. Xozirgi paytda mamlakatimizda ham imkoniyati cheklangan va amputant futbolchilar uchun korreksion maqsadda foydalanish uchun tavsiya qilinayotgan bir qator trenajo'rlar ishlab chiqarilmoqda. Jismoniy tarbiya daqiqasi (JTD), xarakter faolligini oshiradi, organizimning asab, yurak qon tomir nafas tizimlarini faoliyatini yaxshilaydi, umumiy charchoqni kamaytiradi, aqliy qobiliyatni oshiradi. Majmua 7-8 mashqdan tuziladi va 5-6 daqiqa davomida bajariladi. Mashqlar tasirini kuchaytirish uchun yordamchi predmetlar (gantenlar, rezina bintlar, gimnastika tayoqchalari) qo'llaniladi. Majmua ish vaqtida 1-2 marta ish kunini I- va II- yarmi yakunigacha 1-1-yarim soat oldin bajariladi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, amputant futbolchilarning jismoniy tarbiya vositalari va uslubyatida hujum texnikalarini takomillashtirish borasida imkoniyati cheklangan shaxlarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, nozologik guruhlarini inobatga olgan holda ularda reabilitatsiya mashg'ulotlarini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari amputant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari orqali hozirgi kunda Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zaylobiddin Sobirovich Artikov 13-14 yoshli belbog'li kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalash. SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 598-603).<http://scientificprogress.uz/storage/app/media/3-1.%20100.%20598-603.pdf>.
2. Sherali Hoshimovich G'Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashgulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 22.01.2022).
3. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020). ения: 24.12.2021
4. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov d.r.salomatligi nogironat imkoniyatlari bo'lgan o'quvchilarning maxsus Jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.
5. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDA GI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH
6. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.
7. Н. Ю. Валиева. "Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов" Academic research in educational sciences, no. 3, 2020, pp. 1266-1271.).