11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNI AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.50.53.080

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati yo'nalishi magistrantlari:

Amirov Javlonbek Olimjon o'g'li, Abdullayev Sharofiddin Sodiqmirzayevich

O'zDJTSU magistrant: Abduqodirov Davron Solijon o'g'li

Annotatsiya:Mazkur maqolada 11-12 yoshli futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarni ahamiyati haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlari, Maxsus mashqlar, Jismoniy tayyorgarlik, taktikasi, Mashq texnikasi.

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Магистрант спорта Наманганского государственного университета: Амиров Жавлонбек Олимжон оглы, Абдуллаев Шарофиддин Содиқмирзаевич

Узбекистан Государственный Университет Физической Культуры и Спорта Чирчик: Абдуқодиров Даврон Солижон углы.

Аннотации:В данной статье представлены теоретические сведения и практические советы о значении специальной подготовки в повышении технической подготовки игроков 11-12 лет.

Ключевыеслова:.Спорт специальные упражнения, физическая подготовка, тактика, техника упражнений.

THE IMPORTANCE OF SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF 11-12 YEAR OLD PLAYERS

Mastersof Physical Cultureof Namangan State University:Amirov Javlonbek Olimjon o'gli, Abdullayev SHarofiddin Sodiqmirzayevich.

Uzbekistan state University of Physical culture and sports:Abduqodirov Davron Solijon o'g'li

Annotation:This article provides theoretical information and practical advice on the importance of special training in improving the technical training of 11-12 year old players.

Key words:Sports training,Special Exercises, Physical Training, Tactics, Exercise Techniques.

Hozirda barcha sport turlarida texnik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg'ulotlarda o'yinning taktik usullari va uni o'zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo'lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchilarning texnik tayyorgarlikga ega bo'lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o'rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o'tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo'lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, sportchilar hujum va himoyatexnikasini kutilgandarajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo'ladi.Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash,futbolchilar texnik harakatlarini rivojlantirishda "Sport trenirovkasi vositalari" tarkibiga kiruvchi "Maxsus mashqlar" dan foydalanish eng qulay vosita bo'lib, hizmat qilishini quyidagi malumotlarda bayon etiladi.

Futbol mashg'ulotlari jarayonida yosh futbolchilarni tayyorlashda ko'pgina o'rgatish vositalardan foydalaniladi. Albatta har bir vositani o'ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo'lgan vositalardan biri maxsus mashq hisoblanadi. Ushbu maxsus mashq sport mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin yoki harakat texnikasini o'rgatishda faydalaniladi. Maxsus mashq ning o'ziga xosligi shundaki u orqali o'yin texnikasini futbolchilar maksimal nomoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o'zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy vositalari haqida so'z yuritilganda albatta quyidagilarni yodga olamiz.Ular quyida 1-chizmada keltirilgan.Maxsus mashqlar asosan mashg'ulotlarda yangi o'yin texnikiksini o'zlashtirishda qo'llaniladi natijada yosh futbolchilar shu harakatlarni o'zaro jamoalar o'rtasida kichik musobqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlaydilar.[1]

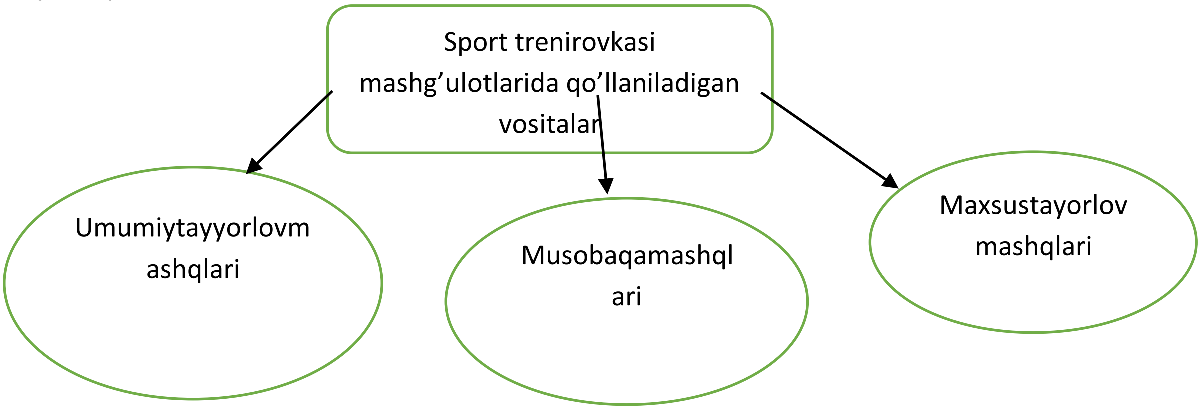
Bumaxsus mashqning o'ziga xosligini to'la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg'ulotlarda faqatgina o'yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo'lmay u orqali futbolchilar hujum va himoya taktikasini rivojlantirish uchun asosiy vosita hisoblanadi.

---

[1]R.I.Nurimovtomonidan "FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent «ITA-PRESS». 364 b..

Sport trenirovkasi mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar

1-chizma



Amaldafutbolchilar***texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:***

1) harakat texnikasining asosi shu xarakat texnikasining zamonaviy rasional strukturasiga mos va sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga muvofiqligi;

2) sportchining harakat texnikasi uningorganizmini xizmati imkoni yatiga butunlay mos kelmaydi va aynan shu sport turining zamonaviy texnikasining modeliga nisbatan muvofiq emas yoki ijroda kamchiliklarining mavjudligi.

Shunga ko'ra harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshuv zarur bo'ladi.

Birinchi holatdashakllangan mahorat to'g'ri harakatlarning son jihatidan yanada rivojlanishi bilan bog'liq. Tezlik va amplitudaning ortishi, kuch sifaiga oid impulslarining ko'chayishi, koordinasiyaning boshlang'ich va yetakchi elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro muvofiqlashtirish ma'lum harakat faoliyatini shakllantirish jarayoni bilan bog'liq.

Ikkinchi holatda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini aytarli darajada puxta o'zlashtirish va harakat strukturasining samarasiz qismlarini samaraliroq qismlar bilan almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

Malakali sport murabbiylarini tajribasi va maxsus ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasidagi kamchiliklarning asosiy sabablari: trener va sportchilarning texnik mahorati darajasini aniqlashga oid ob'yektiv ko'rsatkichlarini yaratilmaganligi; uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlarining yo'qligi; shuningdek, sportchi uchun ijro texnikasining mukammal modelini aniq, to'g'ri tanlanmaganligi.[1]

Ushbu jarayonni asoslash uchun quyida ikta asosiy vazifalarni belgilab olganmiz.Ular:

1.Futbolchilarni mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan texnik harakatlarni musobaqalarda qo'llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish .

2.Futbolchilarni texnik tayyorgarlik jarayonini mxsus mashqlarni optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o'rganish hamda tahlil qilish;

Futbolchilarning mashg'ulot jarayonidaga mos bo'lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi texnik harakatlarni takomillashtirish, bu jarayonga biz 11-12 yoshli futbolchilar tomomidan o'yinda qo'llanilishi kerak bo'lgan,texnikalarni takomillashtirishimkoni tug'iladiradigan maxsus mahqlar hamda ulardan qay biri yuqori darajada o'yin texnikasiga mos ekanligini bilib mashq qo'llaash yuqori natija beradi.

Odatda o'yin usuli yordamida shug'ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni shakllantiriladi ammo, musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo'yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg'ulotda musobaqalashuv, o'zaro raqobat va g'oliblikkaintilish borligi hisoblanadi. Quyida futbolchilar texnik tayyorgarligini rivojlatirishda muhim sanalgan maxsus mashqlar 2- jadvalda keltirilgan.

Futbolbol mashg'ulotlaridao'yini texnikasini takomillashtirishga tavsiya etilgan maxsus mashqlar

2-jadval

[1]A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik Farg'ona -2016 372, b.

Maxsus mashqlar			
/r	Maxsus mashq nomi	Ta'sir yo'nalishi	Uning tavsifi
	10-15 m ga jadal yugurish Sakrab-sakrab yugurish	Futbol texnik harakat tezkorligi rivojlantruvchga mo'ljallangan mashqlar	**Ushbu** maxsus mashq orqali futbolchi tezkorligi va kuch sifati rivojlanib uning natijasida texnik harakatlarni takomillashivuga zamin yaratiladi
	Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.	Oyoq kuchini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar	To'pga zarba berish va top bilan harakatlanishdagi texnik mashqlarni bajarishdan avval qollash yaxshi samara berishi munkin.
	6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.	Futbolchi oyog'ining panja mushaklarining rivojlantirishga mo'ljallangan	Joydan joyga ko'chishda sportchini panja (oyoq) si kuchli bo'lishi talab etilib bu mashq orqali bu vazifa hal etiladi.
	"Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish	Futbolchi chaqqonlik harakatini tarbiyalash uchun mo'ljallangan	Mazkur mashq orqali furbolchi aldamchi harakatlari takomillashuviga erishish mumkin bo'ladi.

Izoh: Ushbu maxsus mashqlarni murabbiy bolani yoshi va jismoniy imkoniyatiga ko'ra moslab qo'llashi mumkin.

Mazkur usul futbolchilar mashg'ulotlarini tashkil etishda turli yoshdagi sportchilar uchun samara berishi ham uning qay darajada optimal ekanligini ko'rsatadi. Ushbu maxsus mashqlar orqali texnikani takomillashtirishda futbolchilarni ikki guruhga ajratib so'ng ular oldiga yuqoridagi maxsus mashqlarni bajartirish keyingi guruhga bo'shatishi qoida qilib olinadi. Albatta bu belgilangan maxsus mashqlarini futbol texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishda eng yaxshi vosita bo'lib hizmat qiladi deb o'ylamiz.

Xulosa:

Futbol mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so'ng, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini shunday maxsus mashqlar orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida futbolchilarningtexnik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarda bajarilishi texnik harakatlarni o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. R.I.Nurimov tomonidan "FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent «ITA-PRESS». 364 b...
2. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg'ona -2016 372, b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
4. F.A.Toshpulatov. Jismoniy tarbiya va sport o'quv qo'llanma "Ozbekiston faylasuflari milliy jamiyati"nashiryoti TOSHKENT-2019 196 b.
5. Www.lex.uz
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.

12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 372-379.

13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o’qitishda ta’lim texnologiyalardan foydalanishning o’ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

21.

22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 466-469.

23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 442-450.

26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

27. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

28. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

29. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

30. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

31. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

32. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(11), 120-123.

33. Safarova Rokhat G. Ways and factors ofoptimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-ofoptimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world (дата обращения: 09.05.2022).

34. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

35. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

36. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 c 93-96

37. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

38. Джураева Махасти Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

39. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar

40. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596

41. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921

42. B Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient …, 2020. https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241

43. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

44. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472

45. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

46. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

47. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html

48. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf