

MALAKALI FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK TOMONLARINI O'RGANISH

Rustam o'g'li Doston xxx

Surxondayo viloyati Termiz davlat Pedagogika instituti

Magistratura 2-kurs talabasi

Tel nomeri: +99891 905 15 45

Annotatsiya: Ushbu maqolada Malakali futbolchilarni texnik taktik tomonlarini o'rganish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Futbol, taktik jihat, taktika, futbolchi, murabbiy, tayyorgarlik.

Futbol dunyoning aksariyat mamlakatlarida eng mashhur va sevimli o'yin. Yuz minglab bolalar, yoshlar, kattalar futbol o'ynashadi. O'quv jarayonini boshqarish keyingi bosqichlarda mashg'ulotlarni futbolchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish uchun o'yinchilarning maxsus tayyorgarligining turli jihatlarini o'rganishni o'z ichiga oladi. Futbol nazariyasi va amaliyoti ko'p qirrali bo'lib, doimiy rivojlanmoqda. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, bosqichma-bosqich, joriy va tezkor boshqarish vositalari va usullaridan foydalangan holda murabbiyga kelgan futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risida keng qamrovli ma'lumotlar tegishli boshqaruv maqsadlari uchun, agar murabbiy faqat pedagogik mahoratga ega bo'lsa. Bu o'yinchilarning maxsus tayyorgarligining ba'zi tarkibiy qismlarining ustun rivojlanishiga yo'naltirilgan maxsus mashqlarning keng arsenalidan to'g'ri foydalanish qobiliyatini anglatadi; turli xil mashqlar va ularni amalda bajarish usullarini o'quv jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida futbolchilarni tayyorlashning aniq maqsad va vazifalariga muvofiq oqilona birlashtirish.[1] Asosiy muammo shundaki, bir tomondan, xalqaro natijalarni yaxshilash va futbolni yanada rivojlantirish zarurati mavjud bo'lsa, ikkinchi tomondan, futbolchilarni tayyorlash samaradorligini oshirmasdan bu muammoni hal qila olmaslik, bu umuman futbol uchun sport zaxirasi tizimini takomillashtirishga asoslanishi kerak. O'yin o'ynashning asosiy shakli individual emas, balki jamoaviy kombinatsion o'yin bo'lishi kerak, garchi ba'zi hollarda jang san'atlari ijobiy natijaga olib kelishi mumkin. O'yinning tajovuzkor tabiati shubhasiz ustunlikni beradi, ammo teng sharoitlarda g'alaba manevra san'atini yaxshi o'zlashtirgan, texnik va jismoniy jihatdan yaxshiroq tayyorlangan jamoa tomonidan qo'lga kiritiladi. Futbolchilar g'ayratli va g'ayratli bo'lishlari kerak; ular 90 daqiqa davomida harakat qilishlari kerak, manevr, har doim juda faol bo'lishlari kerak.[3]

Futbol dunyoning aksariyat mamlakatlarida eng mashhur va sevimli o'yin. Yuz minglab bolalar, yoshlar, kattalar futbol o'ynashadi, millionlar o'yinni televizordan tomosha qilishadi. Ko'p sonli maqolalar, musobaqalar haqida xabarlar futbol

muxlislarini holati, rivojlanishi, o'yinning istiqbollari, muammoli masalalar va boshqalar to'g'risida xabardor qiladi. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash murabbiylardan ko'p bilim va yuqori pedagogik mahorat talab qiladi. Fan murabbiylarning yordamiga keladi. Yaqin vaqt ichida murabbiylarning ilm-fan vakillari bilan ijodiy hamkorligi, shubhasiz, futbolning jadal rivojlanishining, uning sifatli rivojlanishining asosiy manbalaridan biri bo'ladi. Zamonaviy futbolning o'ziga xos belgilaridan biri bu so'zning keng ma'nosida tezkorlikdir. Futbol tezlashdi. Endi sportchi reaksiya tezligi, fikrlash, harakat qilish, texnik texnikani amalga oshirishi, turli xil o'yin vaziyatlarida tezkorlik bilan taktik vazifalarni hal qilishi kerak. Ushbu ishda biz futbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarligiga e'tibor qaratamiz. Futbolga bo'lgan qiziqishning ortib borishini hisobga olgan holda, ushbu sport turini turli tomonlardan ko'rib chiqish tavsiya etiladi: o'yin texnikasi va taktikasi, vosita mahoratining rivojlanishiga ta'siri, o'yin uchun mashg'ulotlar. Ma'lumki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jamoaviy, guruhiy va individual texnik va taktik harakatlarning samaradorligiga bog'liq bo'lgan eng muhim omillardan biridir. Texnik va taktik savodli futbolchi qanday bo'lishidan qat'i nazar, u yaxshi va ko'p qirrali jismoniy tayyorgarligisiz hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Hatto bitta futbolchining jismoniy tayyorgarligi zamonaviy futbol standartlariga javob bermaydigan jamoa muvaffaqiyat qozonmaydi.

Birinchi, chunki har bir o'yin epizodida bir nechta futbolchilar bir vaqtning o'zida muayyan o'yin muammosini hal qilishadi. Buning uchun ular tezlik, makon va o'yin harakatlarida muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarishlari kerak. Va agar ularning kamida bittasi mos keladigan funktsiyaga ega bo'lmasa, unda o'yin epizodining muammosini hal qilish mumkin bo'lmaydi.

Masalan, jismoniy holati zaif bo'lgan o'yinchi taktik jihatdan foydali pozitsiya uchun kurashda raqibni ortda qoldirishga yoki to'p uchun jang san'atini yo'qotishga va hokazolarga vaqt topa olmaydi.[2]

Ikkinchi, chunki o'yinda har bir futbolchi taktik vaziyatlarni tez va aniq baholashi, aniq qaror qabul qilishi va darhol amalga oshirishi kerak. Tezligi etarlicha rivojlanmagan futbolchilarning taktik samaradorligi, harakatlanuvchi ob'ektga (raqib, sherik, to'p) yoki tanlov tezligiga javob berish har doim past bo'ladi.

Uchinchi, futbol tobora kuchayib borayotgan sport o'yiniga aylanib bormoqda, faol juftliklar va yakka kurash turlari. Faqat tajribali futbolchi to'p uchun kurashda g'alaba qozonishi, xavfli to'qnashuvdan xalos bo'lishi va raqibning itarishidan so'ng oyoqqa turishi mumkin. Shuning uchun kuchli kuch bilan mashq qilish futbolchining ajralmas sifati.

O'yinda futbolchi maksimal amplituda ko'p harakatlarni bajarishi kerak: zarbalar, zarbalar, zarbalar. Ular o'yinchi yaxshi moslashuvchan bo'lgandagina samarali bo'ladi. Shuni ham ta'kidlaymizki, yaxshi moslashuvchanlik - bu futbolchining mushaklari

egiluvchan va yaxshi holatda ekanligi bilvosita dalildir. Mushaklarning bu holati ularni jarohatlardan himoya qiladi. Shuning uchun yaxshi moslashuvchanlik ham futbolchining ajralmas sifati. Texnikalarni samarali amalga oshirish mushak va mushak ichidagi jarayonlarga asoslanadi muvofiqlashtirish yoki muvofiqlashtirish qobiliyati. Futbolchilarning, ayniqsa yoshlarning futbol texnikasini o'rganish qobiliyati ularga bog'liq. Yaxshi rivojlangan muvofiqlashtirish qobiliyatisiz hech qanday professional futbolchi bo'lishi mumkin emas. Bu fazilatlarining barchasi o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etadi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish - bu futbol jamoalarining mashg'ulotlarida hal qilishga intilayotgan eng muhim vazifalardan biridir. Hozirda professional futbol uchun yuqori malakali zaxira tayyorlash vazifasi yangilanmoqda. Zamonaviy sportning rivojlanish tendentsiyalari yuqori mahoratga erishish uchun uzoq muddatli rejalashtirilgan jarayonni oldindan belgilab beradi, uni bosqichma-bosqich shakllantirish tizimini takomillashtirish zarurligini taqozo etadi. Bu futbolga to'liq tegishli. Sportchilarni tayyorlash uyg'un va izchil mashqlar metodologiyasiga asoslanishi kerak, bu esa sport mahoratining samarali rivojlanishini, funksional imkoniyatlarning jadal o'sishini va ularning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi, shunga ko'ra tayyorgarlikning puxta tayyorlangan dastlabki bosqichisiz mumkin emas.[4]

XULOSA:

O'yinchini individual taktik tayyorgarligida asosiy maqsad o'yinchining allaqachon mavjud bo'lgan taktik xususiyatlarini rivojlantirish, individual xususiyatlarga asoslangan yangi taktik usullarni ishlab chiqish va noto'g'ri taktik ko'nikmalarni yo'q qilishdir.

Shaxsiy taktik mashg'ulotlarda joy tanlash yoki ular aytganidek "reja" tuzish qobiliyatini rivojlantirish katta ahamiyatga ega.

Ularni quyidagicha «tasniflash» o'rgatiladi: 6 7 ta ustunlar cheklangan maydonda, taxminan 10 X 10 m maydonga, hech qanday tizimsiz joylashtiriladi. O'quvchi to'p bilan harakatlanmoqda va ushbu o'yinchining boshqa tomonida o'zini qarshi qo'ygan holda ushbu tokchalar atrofida harakatlanadi. Qulay vaziyatga tushib qolgach, murabbiy to'pni bir nechta pozitsiyalar orasida o'tishi uchun erga yuboradi. Talaba doimiy harakatda bo'lib, to'pni bosib o'tadigan yo'lni topishga harakat qiladi, uni "tasniflaydi" va qabul qiladi. Asta-sekin raflar soni va ularning joylashuvi zichligi oshib boradi, buning natijasida to'pni yuborish mumkin bo'lgan koridorlar mavjud.

Darvozabonning individual mashg'ulotlarida raqibga yugurish uchun lahzani ushlab qolish qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi usul qo'llaniladi. O'yinchidan to'p bilan birga darvoza tomon siljish talab etiladi; Darvozabon shart. yugurayotganda to'pni olib qo'yish uchun bir lahzani tanlang. Ushbu mashg'ulot darvozabonning jiddiy tayyorgarligidan so'ng amalga oshiriladi va maksimal ehtiyotkorlik bilan amalga oshiriladi.

Har bir bunday mashg'ulotda 20 30 ta "yugurish" amalga oshiriladi, dastlab hujumchi darvozabondan biroz past bo'lishi kerak, bu usul tezda ijobiy natijalarni beradi.

Shaxsiy taktik mashg'ulotdan oldin kamchiliklarni tuzatishni va futbolchilarga kerakli fazilatlarni singdirishni ta'minlaydigan usullarni sinchkovlik bilan tanlash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Futbolchilarning funktsional tayyorgarligi va uning usullari oshirish. O'quv qo'llanma. - Volgograd: VGAFK, 1999 .-- 100 b.[1]
2. Futbol: O'quv guruhleri uchun repetitorlik dasturi va Yoshlar va o'smirlar sport maktabining sportni sog'lomlashtirish guruhleri / Ed. Qo'shma korxonona Andreeva va boshqalar - M., 1986. - 262 b.[2]
3. Xyuz C. Futbol. Taktik guruhning harakatlari: Per. ingliz tilidan - M .: FiS, 1979.- 144 b.[3]
4. Suban Yu.V. Tizimda o'yin mashqlarini modellashtirish futbolchilarni sportni takomillashtirish bosqichida tayyorlash: Dis +. Kand ped fanlar. - M., 2003.112 s.[4]