



MINI-FUTBOL BO‘YICHA O‘QUV JARAYONI VA TALABALAR JAMOASINI TASHKIL ETISH MASALALARI

Davronov O.E.

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dosenti

Tayanch so‘zlar: mini futbol ko‘nikma, yo‘nalish, jamoa, asos, jismoniy tarbiya, sifat, faoliyat, tayyorgarlik, talaba.

Ключевые слова: мастерство мини-футбола, направление, команда, основа, физическое воспитание, качество, активность, подготовка, ученик.

Key words: mini football skill, direction, team, basis, physical education, quality, activity, preparation, student.

Резюме:

Ushbu maqola mini-futbol bo‘yicha o‘quv jarayoni va talabalar jamoasini tashkil etish masalalariga qaratilgan bo‘lib, unda sportchilarning o‘yinda bajaradigan texnik va taktikasini hisobga olgan holda, mashg‘ulot ta‘sirini majburiy ravishda farqlashni nazariy jihatlarini yoritib berilgan.

Резюме:

Данная статья посвящена учебному процессу и организации студенческих команд по мини-футболу, а также освещает теоретические аспекты обязательной дифференциации эффектов тренировки с учетом технико-тактических аспектов выступления спортсменов в игре.

Summary:

This article is focused on the educational process and student team organization in mini-football, and it sheds light on the theoretical aspects of necessarily differentiating the effects of training, taking into account the technical and tactical aspects of sportsmen's performance in the game.

Bugungi kunda O‘zbekistonda uyushgan mini futbol o‘yini jadal sura‘tlarda rivojlanmoqda. O‘tgan davrda mini futbol o‘zbek sportchilari uchun kashfiyot bo‘lmadi, chunki mavjud futbol jamoalarining o‘quv jarayonida va aholi orasida turli variantlarda mashg‘ulot vositasi sifatida kamol topib kelmoqda. Shu bilan birga, amaliyot va tadqiqot sifatida har bir futbol ustasi mini futbolda e‘tirofga erisha olmaydi. Bu pozisiyaning sabablaridan biri o‘yin qoidalaridagi farqdir. Mini-futbol sport maydonchasining sezilarli darajada kichikroq o‘lchamlari nafaqat harakatlanish xususiyatiga, balki futbolchilarning texnik va taktik harakatlarining tuzilishiga ta‘sir qiladi.

Futbol sport o'yini sifatida, asosiy musobaqa mashqlari tasnifiga ko'ra, musobaqa shartlariga qarab o'zgarib turadigan futbol texnikasining polistrukturali xususiyati bilan ajralib turadi [1].

O'yinlar shartlariga ko'ra, futbol nisbiy davomiylik va 90 daqiqagacha bo'lgan o'yin davrida raqobat harakatlarining tezkorligi kuchli namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, o'yinning aniq vaqti o'rtacha 60-65 daqiqani tashkil qiladi (o'yinning qo'shimcha vaqti bundan mustasno) va o'yinchining o'yinda ishtirok etishining faol bosqichi 30-40 daqiqa hisoblanadi. Shu ham alohida ta'kidlash lozimki, mini futbol o'yini futboldan sezilarli farq qiladi, birinchi navbatda, harakatlar tuzilishi (o'yin maydonini engib o'tishdagi farq) bilan, eng muhimi, davriy yopilish imkoniyati mavjud, o'yin jarayonida (o'yinchilarni bir necha marta almashtirish). Shu munosabat bilan, butun o'yin davomida futbolchining motor faolligini energiya bilan ta'minlash prinsiplari "katta" futboldan sezilarli darajada farq qiladi [2].

Bir qator mutaxassislar [55] fikricha, "katta" futbolda taktik harakatlar muvaffaqiyatini belgilovchi omillar quyidagilardir:

- maxsus intellektual fazilatlar;
- psixomotor va idrok xususiyatlari;
- qiyin o'yin sharoitida texnikani bajarishning yuqori ishonchligi;
- jismoniy tayyorgarlik.

Mini futboldagi o'yin faoligi yuqori ko'p qirraliligi, individual va guruhli texnik va taktik harakatlarning xilma-xilligi, jamoaviy ishlash, o'zaro almashinish, maksimal tezlikda hujum olib borish va himoya harakatlarini rivojlantirish bilan tavsiflanadi [58]. O'yin faoliyatining bunday yuqori ko'rsatkichlari ushbu sport turi bo'yicha sportchilarni tayyorlashning tashkiliy-metodik asoslarini takomillashtirish bilan bog'liq. Bu O'zbekistonning etakchi klub jamoalari tomonidan tabaqalashtirilgan o'quv yuklamalarini bajarish va ilg'or texnologiyalarni amaliyotga joriy etish orqali erishiladi [59].

O'quv jarayoni muvaffaqiyatining asosiy mezonlari - bu tanlov faoliyati natijalari bo'lib, ularning tahlili etarli miqdordagi ishlarga bag'ishlangan. Raqobat faoliyatining namunaviy tavsiflarini tahlil qilar ekanmiz

O'zbekiston va dunyoning eng yaxshi jamoalarining o'rgandik. Xususan, raqobat faolligining individual ko'rsatkichlari turli darajadagi tayyorgarlikdan o'tgan jamoa o'yinchilarining faoliyatini taqqoslash asosida tekshirildi. Tahlil natijalari mini futbol bo'yicha futbolchilarning raqobatbardosh motorli faoliyati strukturasi past, o'rta va maksimal (maksimumga yaqin) intensivlikdagi harakatlar sifatida ifodalash mumkinligini ko'rsatdi. Futbolchilar asosan o'rtacha tezlikda, maksimal va maksimal tezlikda harakat qiladilar, futbolchilar



deyarli harakat qilmaydilar va bu harakatlardan faqat to'p yo'qotilganda va raqib tomonidan "tezkor tanaffus" tashkil etilganda himoya harakatlarini bajarishda foydalanadilar.

jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning bir qator vositalarini taklif qildi, bu esa an'anaviy yuklamalarni rejalashtirishga nisbatan sport shakllarining yanada samarali o'sishini ta'minlaydi. Eksperimental mezosiklda jismoniy-texnik va taktik tayyorgarlik vositalarining miqdori:

- ▶ texnik va taktik ish - 76%,
- ▶ umumiy jismoniy tayyorgarlik - 23,6%,
- ▶ ayerob va aralash yuk - taxminan 76%,
- ▶ alaktik - 11%, anabolik - 12% ni tashkil etadi.

Glikolitik yuklamalarning amalda yo'qligi bilan oksidlovchi va glikolitik mushak tolalarini rivojlantirishning qo'llaniladigan metodologiyasi futbolchilarning motor faolligini, jismoniy tayyorgarligini oshirishga imkon beradi.

Asosiy yo'nalish sifatida mini futbol bo'yicha jamoalarning jismoniy tayyorgarligi, muallif tezlik-kuch, tezlik sifatleri va maxsus chidamlilikning turli jihatlarini tayyorgarlik bosqichi va makrosiklda hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar bilan belgilanadigan nisbatlarda har 43 tomonlama va tanlab o'qitishni tavsiya qiladi. Maqsadli jismoniy tayyorgarlik uchun barcha asosiy mushak guruhlariga izchil ta'sir ko'rsatishni va mashqlarni bajarishda futbolchilarni tashkil qilishning optimal shaklini ta'minlaydigan aylanma mashg'ulot usuli katta imkoniyatlar beradi. Jismoniy fazilatlarni har tomonlama tarbiyalash o'yin sharoitida eng ko'p ishtirok etadigan funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatadigan texnik, taktik va ba'zi texnik vazifalarni bajarish uchun maxsus tashkil etilgan kuchaytirilgan rejim bilan ta'minlash taklif etiladi.

Ko'rib chiqilayotgan sharoitlarda jismoniy tarbiyaning asosli metodologiyasi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

- makrosiklning har bir bosqichi uchun jismoniy tarbiya maqsadlarini va ularni amalga oshirish vositalarini aniq belgilash;
- barcha o'yinchilar uchun majburiy bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bazasini aniqlash va yaratish, bu makrosiklda sport shaklini shakllantirishni ta'minlaydi, o'yin taktikasining aniq variantlarini amalga oshirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi;
- sportchilarning o'yinda bajaradigan texnik va taktikasini hisobga olgan holda, mashg'ulot ta'sirini majburiy ravishda farqlashni o'rgatadi;
- samaradorlik ko'rsatkichlarining makrosikldagi darajasi va dinamikasi ustidan majburiy nazorat o'rnatadi.



Ushbu pozisiya mashg'ulot jarayonida ishlatiladigan yuk komponentlari qiymatlarining dinamikasi bilan tasdiqlanadi, ba'zi hollarda bu sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladi.

Adabiyotlar:

1. Запорожанов, В. А. Методика оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора [Текст] / В.А. Запорожанов, К.П. Сахновский, А.И. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №4.-С. 27-29.
2. Зациорский, В. М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте: учеб, пособ. для слушателей УСО и ВШТ [Текст] / В.М. 123 Заци-орский, Н.Ж. Булгакова. -М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 41 с.
3. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст]: автореф.....д-ра пед. наук /А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.