

FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

A.X.Artikov

O‘zDJTU, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o‘qituvchisi

M.A.Izosimova

M. Auevov South Kazakhstan University, “Sport va turizm” fakulteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20727006>

Annotatsiya

Mazkur tezisda futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Futbolda to‘pni boshqarish, uzatish, qabul qilish, zarba berish va dribling kabi texnik elementlarni mukammallashtirish sport natijalariga bevosita ta‘sir etishi tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion metodlardan foydalanishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, texnik tayyorgarlik, dribling, pas, zarba, o‘yin texnikasi, sport mashg‘ulotlari.

Kirish. Futbol zamonaviy sport turlarining eng ommabop va murakkablaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda mukammal texnik mahoratni ham talab etadi. O‘yin jarayonida har bir texnik harakatning sifatli bajarilishi jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Texnik tayyorgarlik futbolchining individual mahoratini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri bo‘lib, u o‘yin samaradorligini belgilaydi. Shu sababli texnik elementlarni o‘rgatish va takomillashtirish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Asosiy qism. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi bir nechta asosiy elementlardan iborat: to‘pni qabul qilish, uzatish (pas), dribling, zarba berish va himoyaviy texnik harakatlar. Har bir elementning mukammal o‘zlashtirilishi sportchining o‘yin darajasini oshiradi.

To‘pni qabul qilish texnikasi o‘yin tezligini saqlash va keyingi harakatlarni samarali bajarish uchun muhim ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri qabul qilingan to‘p jamoaviy harakatlarning buzilishiga olib keladi.

Pas berish texnikasi esa jamoaviy o‘yin samaradorligini ta‘minlaydi. Aniqlik va tezlik pas samaradorligining asosiy mezonlari hisoblanadi. Zamonaviy futbolda qisqa va tezkor paslar tizimi keng qo‘llanilmoqda.

Dribling texnikasi raqibni aldab o‘tish va hujumni rivojlantirish imkonini beradi. Driblingni takomillashtirish uchun maxsus koordinatsion mashqlar va o‘yin vaziyatlarini modellashtirish muhim hisoblanadi.

Zarba berish texnikasi esa gol urish samaradorligini belgilovchi asosiy omildir. Zarbaning kuchi, aniqligi va tezligi futbolchining individual mahoratini ifodalaydi.

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda takroriy mashqlar, kichik guruhli o‘yinlar va modellashtirilgan vaziyatlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Shuningdek, videoanaliz orqali xatolarni aniqlash va tuzatish imkoniyati yaratiladi.

Xulosa. Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Texnik elementlarni mukammallashtirish, mashg‘ulot jarayonida zamonaviy usullardan foydalanish va individual yondashuvni qo‘llash yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent, 2020.
2. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi. – Moskva, 2019.
3. Кузнецов А.А. Теория и методика футбола. – Москва, 2021.
4. FIFA Training Centre metodik materiallari.
5. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi tizimi. – Kiyev, 2019.