ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА ГОЛЛИ ВАЗИЯТЛАРНИ САМАРАЛИ ЯКУНЛАШДА ЎЙИН МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ

Саттаров Ашраф Эшалиевич
Рахматов Неъматулла Шарофович
Тошкент кимё-технология институти Шаҳрисабз филиали, Катта ўқитувчи, Ўзбекистон, Шаҳрисабз. sattorov.ashraf76@gmail.com
Саттаров Ашраф Эшалиевич
Рахматов Неъматулла Шарофович
Ташкентского химико-технологического института Шахрисабзского филиала, Старший преподаватель, Узбекистан, Шахрисабз.
Sattarov Ashraf Eshalievich
Raxmatov Nematulla Sharofovich
Shakhrisabz branch of Tashkent institute Chemical Technology, Great teacher, Uzbekistan, Shakhrisabz.
https://doi.org/10.5281/zenodo.7677471

Аннотация. Мақолада ёш футболчиларнинг ўйин вазиятларидан шериклари билан ҳамкорликдан самарали фойдаланиш. Психопедагогик тадқиқотлардан келтирилган хулосалар ва жамоавий ҳаракатларнинг усутун томонлари келтирилган.

Аннотация. В статье исследуется эффективное использование игровых ситуаций юными игроками во взаимодействии со своими партнерами. Представлены выводы психолого-педагогического исследования и сильные стороны коллективного действия.

Annotation. The article explores the effective use of game situations by young players in interaction with their partners. The conclusions of the psychological and pedagogical research and the strengths of collective action are presented.

Калит сўзлар: ҳаракатли ўйинлар, футбол, жисмоний, техника, тактика, психофизиологик факторлар.

Ключевые слова: подвижные игры, футбол, физические, технические, тактические, психофизиологические факторы.

Key words: outdoor games, football, physical, technical, tactical, psychophysiological factors.

Футболда жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик қанчалик юқори ўринда турса футболчининг тез ва мантиқий фикр юритиши ҳам мухим сифатлардан бири ҳисобланади. Назарий жиҳатдан ёш футболчиларни ўйин

вазиятларида вазифаларни бажариш учун шериклари билан ҳаракат қилишлари таъминланади. Лекин муҳим вазифаларни бажариш учун ўйин вазиятларида жуда тез қарорга келишлари, ҳар бир сонияни қадрига етиб, қулай вазият йўққа чиқиб қолиш эҳтимолини ҳис этишлари лозим.

Спорт соҳасидаги айрим мутахасисларнинг бу масалада фикрларини ҳар хил эканлигини кўришимиз мумкин. Баъзи олимлар ҳар бир футболчи шахсий имкониятлари юқори бўлса жамоасига фойдаси тегишини айтишса, айримлари жамоавий ҳаракатда шериклари билан ҳамкорликни самарали олиб борадиганларни устунлигини таъкидлайдилар.

Ёш футболчиларни тез ва мантиқий фикр юритиши М.С.Полишкис тадқиқотлари бўйича психофизиологик факторлар қўйдагиларга бўлинади:

—тезкор фикрлаш;

—тезкор қарор қабул қилиш;

—рақибни ёки шеригини ҳаракатларини тезда сезиш;

—майдонни кенг кўра олиш;

—ҳаракат реакциясида фикрлаш тезлиги;

—диққатнинг кенглиги;

Юқорида кўрсатиб ўтилган психофизиологик факторлар бўйича мутахасис бир қанча футболга ихтисослаштирилган маҳсус ўйин машқлари жамламасини ишлаб чиқади. Бу ўйинлар ҳаракатли ўйинлар шаклида тузилган бўлиб ёш футболчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини янада оширади. Айнан боланинг шериклари билан ҳаракатларигина муҳим тактик вазифаларни ечишни ҳал этмайди, балки боланинг шахсий факторлари ҳам муҳим ўрин тутади. Бунга уларнинг шижоати, қизиқиши, характерининг шаклланганлиги даражаси билан белгиланади.

Ўйинлар жуда катта тарбиявий имкониятларни қаттийлик, дадиллик ва ирода сифатларини шаклланишига хизмат қилади. Шунингдек сезги, идрок, диққат, хотира каби психологик жараёнларни амалга оширишни айрим хусусиятларини таҳлил қилишда ҳам яққал номоён бўлади.

Ҳаракатли ўйинлардаги турли ҳаракатлар ёш футболчиларнинг ҳиссиётига ижобий таъсир этади. Энг асосийси футболда муҳим даражада турадиган, эпчиллик, чамалаш, мўлжаллаш каби сифатлар такомиллашади. Ўйин давомида болалар югурадилар, сакрайдилар, эмаклайдилар ва натижада уларнинг мускул, сезги органлари ривожланади. Бунинг самарасида ўз қарорларини ўйин қоидасига бўйсундира олиш кўникмалари шаклланади ва ўзини қўпол ҳатти-ҳаракатлардан тияди, зарур бўлганда чаққон ҳаракат қилишга, тез фикрлаш ва оғир аҳволдан қутулиб кетиш чорасини топишни ўрганиб боради.

Ҳаракатли ўйинлар асосида ўтказилган машғулотлар жараёнида ёш футболчиларда ҳаракат кўникма ва малакалар тез шаклланади, ҳаракат

амплитудаси, баҳолаш малакаси такомиллашади. Ҳаракатни таҳлил қилиш, ундаги айрим фазилатларни ажратиб олиш қобилияти ривожланади. Ҳаракат натижасида унинг бажариш сифатларига боғлиқлигини тушуна бошлайди. Яхши натижаларга эришиш мақсадида ҳаракатларни чидам бардош билан бажаришга киришади. Буларнинг ҳаммаси асосий ҳаракатларни, машқлар бажариш техникасини имконини оширади.

Бир қатор тадқиқотлар махсус танланган ҳаракатли ўйинлар фақат саралаш вақтида эмас, балки ёш футболчиларни тайёрлашда ҳам индивидуал хусусиятларини ўрганиш ва ривожлантириш учун энг мос шаклдир. Бу каби услубиятлар шуни англатадики, футболчи учун зарур бўлган ҳаракат малакалари ўзлаштирилади, такомиллаштирилади ҳамда мустаҳкамланади. Бунинг самарасида уларни ўйинда, тўп учун курашиш, уни эгаллаш ва голли вазиятларни самарали якунлаш пайтида қўллаш имкони юзага келади [5].

Футболчи ўз ҳаракатини шеригининг ҳаракатига ҳамоҳанг боғлай олса, унда сифат ва натижа бўлиши мумкин, қачонки ўйинчи муҳим малакаларни эгаллаб бўлиб, унда ҳам координациялаш қобилиятини шериги ҳаракатига уйғунлаштирган ҳолатда самарадорликка эришиш мумкин. Мусобақа ва ўйин машғулотларида ҳар бир футболчи жамоадошлари билан муваффақиятли ҳамкорликни амалга ошириш мумкин, яъни: тўпни қабул қилиш жараёнида “очилиш”, “девор” усулини бажариш, жой ўзгартирган пайтда шеригининг худудини ҳимоя қилиш кабилардир [1].

Очилиш – бу футболчининг шерикларидан тўп олиш учин шароит қулай бўладиган жойга ўтишидир. Моҳирлик билан очилиш учун ҳужумчи у ёки бу вазиятни қанчалик қулайлигини жуда яхши билиши керак. Энг қулай жойга вақтида чиқиб олиш ҳужумчи ва унга қарши ўйнаётган ҳимоячини тезкорлик сифатларига, шерикларининг ҳаракатига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Жамоа аъзолари ўзаро бир-бирларини тушуниши, келишиб ҳаракат қилиши учун ҳар бир ўйинчи жамоада ва жамоа учун фикр юрита билиши керак. Бу ҳолатда ўйинчилар жамоа фикрининг қўзғатувчилари ва иштирокчилари бўлишлари керак. Ўйинда гуруҳ тактик ҳаракатларидан кенг фойдаланилади, бунда “девор”, “чалиштириш”, “тўпни қолдириш” деб ном олган комбинатциялардан иборардир.

Ўйин пайтида ўйинчилар функционал фаолиятининг ривожланиши, уларнинг вазифасини кенгайишига олиб келади. Бу вазифалар футболчилардан юксак чидамни, ўйинни яхши идрок этишни, мураккаб ўйин фаолиятида мўлжални туғри ола билиш ва ўйин жараёнини бошқара олиш, шерик билан ўзаро ҳамкорлик қилишни ривожлантириш орқали тактик қобилиятига катта талаблар қўйилади.

Ҳозирги замонавий футболда айрим “юлдуз”ларнинг индивидуал ҳаракатлари жамоавий ўйинга тобора бўйсиндирилмоқда. Бироқ, бу жамоада етакчилик қиладиган индивидуал кучли ўйинчиларнинг ролини заррача камайтирмайди. Шунингдек импровизация қилиш ҳам эндиликда индивидуал эмас, балки жамоавий руҳда бўлиб, бу жамоа ҳаракатларига кутилмаганлик тусини бериб, рақиб режасини бузиб юбориш учун хизмат қилади.

Психопедагогик тадқиқотлардан маълумки, фаол фикрлаш қобилияти қўйдаги шартларга амал қилганда: биринчидан, таълим мазмуни инсон учун субъектив аҳамиятга эга бўлганда ва иккинчидан, ўқув дастурлари бажара оладиган бўлганда шаклланади. Ўқув дастурининг бажаришда қулай бўлиши, бирор машқнинг ўрганишда қийинчиликлар туғдирмайди. Агар футболчи бу қийинчиликларни муваффақият билан енгса, ўрганиши ва билиб олишга қизиқиши мустаҳкамланади ва ривожланади.

Вазифаларни тезкор бажришда ҳар қандай тактик ҳаракатни самарадорлиги фикрлаш тезлиги ва қабул қилинган маълумотларни англаш, фаҳмлашга боғлиқ. Ҳаракатларнинг ранг-баранглиги вазифаларни танлаш, шериклар билан ҳамкорлик, ҳар қандай вазиятда қабул қилиниши керак бўлган қарорни тезлиги билан белгиланади. Секин қабул қилинган қарор ўйинни самарадорлигини пасайтиради ва ҳаракатни бефойда бўлишига олиб келади. Шунинг учун кўпроқ диққатни қарорнинг тезкорлигига қаратиш талаб этилади [4].

Қарорни тез ва узлуксиз қабул қилиниши футболчининг мураккаб реакция вақтида энг муҳим ҳолатдир. Тезкор фикрлаш жараёнида одам аввало ҳаракат кузатилаётган элементни онгида фикрлайди ва вазиятни ҳисобга олган ҳолда ҳаракатни бундан олдинги ҳаракат режаси билан амалга оширилади. Ўйинда ҳаракатларни муваффақиятли бажаришда ўйинчининг интеллектуал салоҳияти даражаси билан боғликдир.

Ижодкорона сифатларни футболда қайд қилиш қийин. У ҳар кимда ҳар доим ҳам номоён бўлавермайди. Футбол тажрибасидан келиб чиқиб айтганда, бу қобилиятни спортчида қачон пайдо бўлишини билмаймиз. Шуни ёдда тутиш керакки, ижодкорона фаолиятни номоён этиш фақат спортчининг ўзига эмас балки унинг шериклари ва тактик ҳаракатларнинг дастурий тузилмасига ҳам боғлиқ бўлади.

Ижодкорона қобилият айрим ўсмирларда ҳужум вазиятларида тез-тез номоён бўлади, бунда: “девор” усулини қўллайди, шеригини диққатини у ёки бу ҳамоҳангликка тортади, тез ва аниқ тўп оширишларга уринади, “айланма” зарбаларни бажаради ва ҳоказо. Ёш футболчиларнинг бу қобилиятини қийин вазиятларда қандай бажаришини аниқлаш ва кузатиб бориш керак. Футболчида ўйинлари муваффақиятли кузатилса, уларнинг ижодкорлиги худди ўз-ўзидан

бўлаётган ҳаракатлар туфайли номоён бўлаётгандек туюлади. Ҳақиқатдан ҳам шундай, тўпни олиб бораётган ўйинчи бир шеригини кўргач, иккинчи шеригининг қандай ҳолда турганини тахминан била олади.

Самарасиз чиққан тактик ҳаракатларни машғулот вақтида ақл билан, янгидан-янгилигича, қайта-қайта такрорлаш керак. Омадсиз ҳаракатларни сабабларини аниқлаш, ўйланган ҳаракатларни бажара олмаган гуруҳга йўл қўйган хатоларни тушунтириш керак. Ёш футболчиларни ўйин вазифаларни ҳал этишда ижодкорона алоқаларни номоён бўлиши диққатга сазовордир ва бу ўз-ўзидан ижодга илҳом келади.

Футбол ўйини тараққий этиши, ўйинчиларнинг жойлашиши ва вазифалари системасининг ўэгариши билан янги услуб ўйин функцияларини такомиллашиш услуби қатъийлаша бошлайди. Натижада тактик вазифаларнинг мантиқий бажарилишига ва ҳаракатларни тезлашишига олиб келади. Бу зса кўзланган мақсадга эришиш йўллари ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. А. Саттаров, М. Алиев, Т. Ўсмонхўжаев. Х. Сагдиев. Спорт ўйинлари-футбол. Тошкент-2012 й.. Илм-зиё.

2. Т. Ўсмонхўжаев, О. Турсунов, Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент-2004 й. Ўқитувчи.

3. Футбол дарслик ЎЗЖТИ нашрёти 2006 й

4. N. Raxmatov., A. Sattarov.,(2021). Yosh voleybolchilar jismoniy sifatlarining o`zaro aloqadorligi., “Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences (oriens)” ilmiy jurnali.

5. A. Sattarov, N. Raxmatov. Yosh futbolchilarning tayyorlash jarayonida tezkor fikr yuritish qobiliyatini rivojlanishida harakatli va o`yin mashqlaridan foydalanish metodikasi. “Academic Research in Educational Sciences” jurnali 2022 y.