

Sportchilarning Texnik Va Taktik Tayyorgarligini Boshqarish

*Sarvar Baxodirov Sirojiddinovich*¹

Annotatsiya: Maqolada futbolda sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini boshqarish tegishli umumiy va maxsus texnik-taktik tayyorgarlik bilan yaxshilash mumkin, shunda barcha harakatlar maqsadli va oqilona bo'lishi qayd etiladi. Futbolda o'yin davomidagi harakatlarni fazo-vaqt nuqtai nazaridan oldindan bashorat qilish va hisoblab bo'lmaydi, shuning uchun ko'pchilik murabbiylar bir ovozdan futbolchilarning o'yin harakatlarining asosini texnik va taktik tayyorgarlik tashkil etilishi mulohaza qilinadi.

Kalit soʻzlar: Futbol, musobaqa, chidam, moslashuv, kuchlilik, futbolchi, jismoniy sifatlar, gimnastika, individual yondashuv.

Harakatlarni muvofiqlashtirish umumiy biologik nuqtai nazardan, yangi harakatlarni maqsadli o'zlashtirish va o'zgaruvchan ish sharoitlarida vosita ko'nikmalarining mavjud imkoniyatlaridan samarali foydalanish qobiliyati orqali insonning atrof-muhitga moslashishining eng muhim shakllaridan biri sifatida tushunilishi mumkin. Harakatlarni muvofiqlashtirishning ko'plab ta'riflari haqida batafsil to'xtamasdan, biz N.A.Bernshteyn tomonidan taklif qilingan klassik ta'rifni asos qilib olamiz, u harakatlarni muvofiqlashtirish - bu harakatlanuvchi organning ortiqcha erkinlik darajasini engib o'tishdir, deb hisoblaydi. faol va reaktiv kuchlarni maqsadga muvofiq tashkil etish. Bu ta'rif Yu.V. Verxoshanskiy sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini va "muvofiqlashtirish" tushunchasining funktsional ma'nosini eng aniq aks ettiradi. Amaliy sport ehtiyojlari nuqtai nazaridan, bizning fikrimizcha, muvofiqlashtirishning ushbu ta'rifi g'oyasiga juda muhim qo'shimcha - bu sportchining motor salohiyatidan to'liq foydalanish zarurati. TDda vosita qobiliyatlarini maksimal darajada amalga oshirishni, ayniqsa harakatlarni murakkab muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.

Har xil sport turlarining harakat rejimining xususiyatlari turli xil harakat qobiliyatlarini (harakat samaradorligi - tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyati, kuch qobiliyatlari, vosita chidamliligi) imtiyozli rivojlanishiga sabab bo'ladi, bu sportchilar tanasining morfofunktsional ixtisoslashuvi bilan bog'liq.

To'p bilan muomala qilish san'ati, ayniqsa, qiyin o'yin vaziyatlarida sportchining mahoratini tavsiflovchi asosiy mezon bo'lgan futbolda uning muvofiqlashtirish qobiliyatlari rolini ortiqcha baholash qiyin. Shu bilan birga, shuni taxmin qilish mumkinki, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida futbolchining koordinatsion qobiliyatlari, xuddi boshqa sport turlari kabi maxsus xususiyat kasb etadi.

Shunday qilib, yosh kurashchilar uchun muvofiqlashtirish qobiliyatining eng muhim mezonlari fazoviy parametrlarni takrorlashning aniqligi, qarama-qarshilikdagi muvaffaqiyat, vizual-motor reaksiyalarining bir qator ko'rsatkichlari, umumiy vosita tajribasi va boshqalar. Yosh gimnastikachilarda "muvofiqlashtirish" ning asosiy mezonlari quyidagilardir: mashqlarni bajarishda aniqlik, harakat qobiliyatlarini o'zlashtirishda tezlik va aniqlik. Sport o'yinlarida muvofiqlashtirish qobiliyatining eng muhim ko'rsatkichi bu qobiliyatlarining ajralmas qismi vosita harakatlarining aniqligi ko'rsatkichi bo'lgan adekvat o'zgaruvchan vaziyatda vosita harakatlarini almashtirish va qayta tashkil etish qobiliyatidir.

N.A.Bernshteyn (14, 15) tomonidan ishlab chiqilgan tizimli yondashuv va ko'p darajali boshqaruv nazariyasi nuqtai nazaridan maktab o'quvchilarining harakatlarini muvofiqlashtirishni o'rganib, V. I. Lyax muvofiqlashtirish qobiliyatlari mezonlarini tizimlashtirdi, ular asosan boshqa mualliflarning ma'lumotlariga mos keladi. U muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy mezonlari:

¹ Shahrizabz davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi



miqdoriy va sifat xususiyatlariga ega bo'lgan to'g'rilik (aniqlik, adekvatlik), tezlik (tezlik, o'z vaqtidalik), ratsionallik (tejamkorlik, maqsadga muvofiqlik), topqirlik (barqarorlik, tashabbuskorlik) deb hisoblaydi.

Muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan murakkab bo'lgan harakat harakatlarini boshqarish va tartibga solish jarayonida sportchi o'z harakat faoliyatini bir yoki bir nechta mezonlarga muvofiq muvofiqlashtirishi mumkin. Shu bilan birga, elementar va murakkab muvofiqlashtirish qobiliyatlari o'rtasida farq mavjud. Nisbatan elementar - bu harakatlarning fazoviy parametrlarini to'g'ri takrorlash qobiliyati va yanada murakkab - vaziyatning keskin o'zgarishi sharoitida vosita harakatlarini tezda qayta tashkil etish qobiliyati.

B.K. Karajanov doktorlik dissertatsiyasida inson motorli moslashuvining barcha xilma-xilligini ikkita asosiy variantga qisqartiradi: "Shartlar g'ayrioddiy, ammo vosita vazifasi oldindan ma'lum va uning bajarilishini dasturlash uchun etarli vaqt bor; motor vazifasi to'satdan paydo bo'ladi va uni hal qilish vaqt va ma'lumot etishmasligi sharoitida amalga oshirilishi kerak.

Ushbu mualliflarning yondashuvlari o'yin holatiga qarab, sportchi o'zining elementar yoki murakkab muvofiqlashtirish qobiliyatlarini safarbar qilganda, futbolda ham qo'llaniladi. Masalan, agar futbolchi nisbatan nazoratdan xoli bo'lsa va texnik harakatni (standart pozitsiyalarni bajarish, shiddatli bo'lmagan o'yin vaziyatlarini bajarish) uchun etarli vaqt va maydonga ega bo'lsa, u o'z harakatlarini muvofiqlashtirish imkoniyatiga ega. bitta mezonga (ko'pincha bunday vaziyatlarda aniqlik asosiy mezon sifatida talab qilinadi). Murakkabroq sharoitlarda, sportchi vaqt va makon bilan chegaralanganda (qo'riqchi raqibning yaqinligi, futbolchining yuqori tezligi, to'p, taktik vaziyat talablari va boshqalar) uning harakatlarini muvofiqlashtirish zarurati tug'iladi. kamida ikkita mezon bo'yicha - aniqlik va tezlik. Va agar vosita vazifasini bajarish uchun raqibning faol qarama-qarshiligi tufayli vaziyat yanada murakkablashsa, belgilangan mezonlar bilan bir qatorda, harakatlarning barqarorligi (barqarorligi, ishonchliligi) muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ko'plab tadqiqotlar natijalari va pedagogik amaliyot ma'lumotlari futbolchilarning texnik va taktik mahoratini rivojlantirishda aniqlik, tezlik va barqarorlik kabi muvofiqlashtirish qobiliyatlari mezonlarining muhim rolini ko'rsatadi. Yosh gimnastikachilarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, yoshi va sport malakasi oshgani sayin, muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasi (mashqlarni bajarishning aniqligi, harakat qobiliyatlarini o'zlashtirish tezligi va kuchi) sport natijalari darajasi bilan tobora chambarchas bog'liq.

Futbolchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning zarbalari shunchalik aniq bo'ladi ham optimal yugurish tezligida, ham yuqori tezlikda maksimal tezlikda, unga qarshi zarba harakatini bajaradi. Ta'kidlanishicha, optimal tezlikdan oshib ketish nishonga tegish aniqligiga salbiy ta'sir qiladi.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 1985. 18 с.
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 2.
3. Ано Г. Техника и скорость. (О проблемах футбола) // Спортивные игры. - 1956. - № 8 - С. 28-31.
4. Алешков И.А., Невмянов А.М. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. научн. статей. - М., 1985. - С. 126-133.
5. Апухтин Б.Т. О некоторых причинах отставания наших футболистов в технике // Футбол сегодня и завтра: Сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - С. 33-49.
6. Апухтин Б.Т. Игры и игровые упражнения в тренировке по футболу // Теория и практика



физической культуры. - 1941. - Вып. 5. - С. 2023.

7. Арестов Ю.М., Кириллов А.А. Оценка и управление тренировочными нагрузками: Метод, рекоменд. - М., 1976.
8. Баходиров, Сарвар Сирожиддинович. "ФУТБОЛ МАШФУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.1 (2022): 406-412.
9. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "TURLI DARAJADAGI VA AMPLUADAGI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARNI O'RGANISH." Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1694-1701.
10. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'liq Xususiyatlari." Miasto Przyszłości 50 (2024): 493-496.
11. Sitora, Elova, and Maxmirzayev Xurshid. "FUTBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI." Лучшие интеллектуальные исследования 8.4 (2023): 111-113
12. Sirojiddinovich, Savar Bakhodirov. "PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF PREPARING YOUNG SOCCER PLAYERS FOR COMPETITION THROUGH TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.10 (2023): 314-317.
13. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAR5OITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI." Conferencea (2022): 6-9.
14. Baxodirov, S. S. "BADMINTON DARSLARIDA YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANGAN XOLDA TALABALARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." Экономика и социум 12-1 (91) (2021): 131-134.

