

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Кодиров Отабек Комил угли

Адаптив жисмоний тарбия ва пара спорт кафедраси уқитувчиси

Аннотация: ушбу мақолада ёш футболчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини шакллантириш масалалари ёритилган. Замонавий футболда ёш спортчилар тайёргарлигининг комплекс тизими муҳим аҳамият касб этиши асослаб берилган. Жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник ҳаракатларни такомиллаштириш ҳамда тактик фикрлашни шакллантириш ўзаро боғлиқ жараён сифатида таҳлил қилинган. Тадқиқот натижалари ёш футболчилар тайёргарлигини ташкил этишда самарали усуллардан фойдаланиш зарурлигини кўрсатади.

Калит сўзлар: ёш футболчилар, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик.

Кириш: бугунги кунда футбол спорт тури жаҳон миқёсида кенг ривожланиб, ёш футболчилар тайёргарлигига бўлган талаблар ортиб бормоқда. Ёш даврда спортчи организмнинг функционал имкониятлари фаол шаклланиши сабабли, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни тўғри йўлга қўйиш муҳим аҳамиятга эга.

Ёш футболчиларнинг юқори спорт натижаларига эришиши уларнинг жисмоний сифатлари, тўп билан ишлаш маҳорати ва ўйин жараёнида тўғри қарор қабул қилиш қобилияти билан чамбарчас боғлиқ. Шу боис тайёргарлик жараёнида ушбу компонентларни комплекс ҳолда ривожлантириш зарур.

Методлар: тадқиқотда қуйидаги илмий-услубий методлар қўлланилди:

илмий ва ўқув-услубий адабиётларни таҳлил қилиш; машғулот жараёнини кузатиш; педагогик тажриба усули; ёш футболчилар тайёргарлигида қўлланилаётган машқларни таҳлил қилиш. Ушбу методлар ёш футболчилар тайёргарлигини баҳолаш ва уни такомиллаштириш имкониятларини аниқлашга хизмат қилди.

Хулоса: тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, ёш футболчилар тайёргарлигида жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни алоҳида эмас, балки ўзаро боғлиқ ҳолда ташкил этиш самарали ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик техник ҳаракатларни бажариш учун асос яратади, техник тайёргарлик эса тактик вазифаларни амалга ошириш имконини беради. Тактик тайёргарлик орқали эса ёш футболчиларда ўйин тафаккури ва

жамоавий ҳаракатлар шаклланади.

Комплекс тайёргарлик тизимини қўллаш ёш футболчиларнинг спорт маҳоратини оширишга ва келгусида юқори малакали футболчиларни тайёрлашга хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Спорт, 2016.
3. Кузнецов В.В. Подготовка юных футболистов. – Москва: Физкультура и спорт, 2018.
5. Файзуллаев Р.Ф. Футбол назарияси ва ўқитиш методикаси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2019.
6. Керимов Ш.К., Абдурахмонов А.А. Ёш спортчилар тайёргарлигини режалаштириш. – Тошкент, 2020.
7. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer: Developing Elite Performers. – London: Routledge, 2016.
8. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
9. FIFA. Youth Football Development Programme. – Zurich: FIFA Publications, 2020.