FUTBOL O‘YINIDA TEXNIK HARAKATLARNING TASNIFI VA ULARNI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Abduqodirov Davron Solijon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti
Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: abduqodirovdavron231@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada futbol o‘yinidagi texnik harakatlarning funksional tasnifi hamda ularni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi texnik usullarni o‘yin vazifalari bilan bog‘liq holda tizimlashtirish, tajribalarda tekshirilgan o‘rgatish yondashuvlarini tahlil qilish va texnik tayyorgarlikni baholash modelini taklif etishdan iborat. Maqsadli narrativ sharh asosida beshta birlamchi empirik tadqiqot va FIFAning ikkita metodik materiali o‘rganildi. Tahlilda texnik ijro, qaror qabul qilish va o‘yin vaziyatiga moslashish o‘zaro bog‘liq, ammo alohida baholanadigan tarkiblar sifatida qaraldi. Texnik harakatlar to‘psiz harakatlanish, to‘pni qabul qilish va boshqarish, uzatish, olib yurish, aldab o‘tish, zarba, himoya, o‘yinni qayta boshlash hamda darvozabon faoliyatiga ajratildi.

Kalit so‘zlar. Futbol texnikasi, texnik harakatlar tasnifi, harakat ko‘nikmasi, to‘pni qabul qilish, uzatish, dribling, zarba, qaror qabul qilish, kichik tarkibli o‘yinlar, texnik tayyorgarlik.

Kirish. Futbolda texnik tayyorgarlik sportchining to‘p bilan va to‘psiz harakatlarni o‘yin maqsadiga muvofiq bajarish imkoniyatini belgilaydi. Biroq harakatni to‘siqsiz mashqda aniq bajarish uning raqib bosimi ostida ham muvaffaqiyatli qo‘llanishini anglatmaydi. Uzatish, masalan, faqat oyoqning to‘pga tegishidan iborat emas. Futbolchi sherik va raqib joylashuvini baholashi, yo‘nalish tanlashi, to‘p tezligini moslashtirishi va keyingi harakatga tayyorlanishi lozim. Mavzuning dolzarbligi texnik usullarni sanab chiqish bilan ularni o‘yin sharoitida o‘rgatish o‘rtasidagi metodik bog‘lanishni aniqlashtirish zarurati bilan belgilanadi. Texnika harakatning qanday bajarilishini, taktika esa qaysi vaziyatda va nima maqsadda tanlanishini ifodalaydi. Amaliy o‘yinda ular birgalikda namoyon bo‘ladi, ammo ilmiy tahlilda ularni farqlash xatoning manbasini aniqlashga yordam beradi.

Adabiyotlar sharhi. Ali va hammualliflar [1] universitet futbol jamoalarining ikki malaka guruhiga mansub 48 o‘yinchida Loughborough uzatish va zarba testlarini tekshirgan. Uzatish testidagi umumiy natija yuqoriroq malakali guruhda 43,6 ± 3,8 soniya, ikkinchi guruhda 52,5 ± 7,4 soniya bo‘lgan. Zarba testida esa har bir zarbaga to‘g‘ri keladigan o‘rtacha aniqlik balli guruhlarni farqlamagan, biroq zarba tezligi va bajarish vaqti farq qilgan. Haaland va Hoff [2] 15–20 yoshli 39 futbolchini tayyorgarlik darajasi bo‘yicha moslashtirib, tajriba va nazorat guruhlariga tasodifiy ajratgan. Sakkiz hafta davomida tajriba guruhi to‘liq o‘yindan tashqari mashg‘ulot qismlarida yetakchi bo‘lmagan oyoqdan foydalangan. Futbolga xos testlarda ushbu oyoq natijalari nazoratga nisbatan yaxshilangan; ayrim yaxshilanishlar yetakchi oyoqda ham kuzatilgan. Dellal va hammualliflar [3] 20 xalqaro darajadagi futbolchida 4 × 4 kichik tarkibli o‘yinlarda bir tegish, ikki tegish va erkin o‘ynash shartlarini taqqoslagan. Har bir shartda to‘rt daqiqalik to‘rtta bo‘lim qo‘llangan. To‘pga tegish sonini cheklash jismoniy talab hamda texnik faoliyatga ta’sir ko‘rsatgan; bir tegishli sharoit texnik ijroni qiyinlashtirgan. Práxedes va hammualliflar [4] U12 yosh toifasidagi 19 futbolchida son jihatdan ustunlik va tenglikka asoslangan o‘yin mashqlarini ketma-ket bosqichlarda o‘rgangan. Natijalar boshlang‘ich mahorat darajasi va baholanayotgan harakatga qarab farqlangan. Pastroq mahoratli guruhda birinchi va oxirgi bosqich orasida faqat uzatish ijrosi bo‘yicha ahamiyatli o‘sish qayd etilgan ($p = 0,014$). Bu topshiriq murakkabligini o‘quvchining tayyorgarligiga moslashtirish zaruratini ko‘rsatadi. Sorensen, Dalen va Lagestad [5] 9–12 yoshli 90 ishtirokchining ma’lumotlarini tahlil qilgan randomizatsiyalangan tadqiqotda 11 ta qo‘shimcha mashg‘ulot ta’sirini baholagan. Dastur to‘p nazorati, qaror, yakkama-yakka vaziyatlar va kichik tarkibli o‘yinlarni qamrab olgan. Texnik yo‘lak testida tajriba guruhi 7,9 soniya, nazorat

guruhi 3,9 soniya yaxshilangan, ammo guruhlar o‘sishi o‘rtasida statistik ahamiyatli farq bo‘lmagan. FIFAning John Peacock mashg‘uloti [6] qabuldan oldin atrofni kuzatish, tana holatini moslashtirish va birinchi tegishni bo‘sh hududga yo‘naltirishni birlashtiradi. Dean Santangelo materiali [7] darvozabonning uzatish, qabul qilish va jamoaga tayanch variant yaratishdagi ishtirokini yoritadi.

Metodologiya. Texnik harakatlar uch mezon orqali tizimlashtirildi: to‘pga munosabat, o‘yin vazifasi va ijro sharoiti. Jadvaldagi tasnif mualliflik didaktik sintezidir; u yagona xalqaro tasnif sifatida da’vo qilinmaydi. Bir harakat bir nechta vazifani bajarishi mumkin: bosh bilan o‘ynash uzatish, zarba yoki himoyada to‘pni uzoqlashtirish vositasi bo‘lishi mumkin. Shu sababli tana qismi bo‘yicha usul va o‘yindagi funksiyani aralashtirmaslik kerak. Kelajakdagi mahalliy tadqiqot uchun sakkiz haftalik nazoratli dastur taklif etiladi. Yosh va malaka toifasi oldindan belgilanib, turli yoshlar natijalari asoslanmasdan qo‘shib yuborilmaydi. Tanlanma soni asosiy ko‘rsatkichdagi amaliy ahamiyatli farq va statistik quvvat bo‘yicha hisoblanadi. Rozilik, voyaga yetmaganlar uchun qonuniy vakil roziligi va tegishli etik tartib ta’minlanadi.

Ishtirokchilar boshlang‘ich darajaga ko‘ra muvozanatlashtiriladi va imkon bo‘lsa tasodifiy guruhlanadi. Tajriba dasturida yo‘naltirilgan texnik mashqlar vaziyatli o‘yin bilan birlashtiriladi; taqqoslash guruhida odatiy dastur davom etadi. Umumiy mashg‘ulot vaqti va murabbiy e’tibori imkon qadar tenglashtiriladi. Mashg‘ulot qatnashuvi va qo‘shimcha futbol faoliyati qayd etiladi. Taklif etilgan sakkiz haftalik muddat ushbu kompleks model uchun tajribada tasdiqlangan optimal muddat emas. Statistik tahlilda boshlang‘ich natijaga tuzatilgan guruhlararo taqqoslash yoki takroriy o‘lchovlar uchun aralash model qo‘llanishi mumkin. O‘rtacha qiymat, standart og‘ish, farqning 95% ishonch oralig‘i va ta’sir kattaligi keltiriladi. Bir sportchining ko‘plab uzatishlari mustaqil ishtirokchilar sifatida hisoblanmaydi. Statistik ahamiyat bilan birga testning o‘lchov xatosi va amaliy ahamiyat baholanadi.

Natija. Tahlil asosida o‘quv mazmunini rejalashtirish uchun quyidagi tasnif shakllantirildi. Jadvaldagi baholash mezonlari metodik taklif bo‘lib, barcha ustunlar bo‘yicha validatsiyalangan yagona shkala emas.

Harakat guruhi	Asosiy usullar va vazifa	Baholash yo‘nalishi
To‘psiz harakatlar	Yugurish, tezlanish, to‘xtash, burilish, yo‘nalish o‘zgartirish, sakrash; keyingi harakatga tayyorlanish.	Muvozanat, vaqtni moslash, harakatdan texnik usulga o‘tish.
Qabul va boshqarish	Oyoq, son yoki ko‘krak bilan kelayotgan to‘pni boshqarish; birinchi tegish orqali keyingi amalni tayyorlash.	To‘pning nazoratda qolishi, birinchi tegish yo‘nalishi, keyingi amal vaqti.
Uzatish	Oyoqning turli yuzalari yoki bosh bilan sherikka va bo‘sh hududga uzatish.	Yo‘nalish, kuch, sherik harakatiga mos vaqt va keyingi o‘yin imkoniyati.
Olib yurish va aldash	To‘pni olib yurish, tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish, fint, raqibni aldab o‘tish, to‘pni gavda bilan himoyalash.	Nazorat, raqibdan o‘tish, to‘pni saqlash, keyingi qaror.
Zarba va yakunlash	Oyoq yoki bosh bilan darvozaga yo‘naltirish; harakatdagi yoki kelayotgan to‘pga zarba.	Aniqlik va tezlik alohida; zarba vaziyati ham qayd etiladi.
Himoyadagi texnika	To‘pni olib qo‘yish, uzatmani kesish, zarbani to‘sish, to‘pni xavfli hududdan uzoqlashtirish.	Vaqt tanlash, to‘pga ta’sir, qoida buzmaslik va keyingi egalik.
O‘yinni qayta boshlash	Yon chiziqdan tashlash; standart vaziyatlarda uzatish va zarba usullarini qo‘llash.	Aniqlik, qoidaga mos ijro va sherik bilan muvofiqlik.

Darvozabon texnikasi	Tayyor turish, siljish, ushlash, qaytarish, yiqilib to‘pga yetish, qo‘l va oyoq bilan uzatish.	To‘p nazorati, qaytarish yo‘nalishi, pozitsiya va hujumni boshlash sifati.

Ushbu tasnifda “o‘yinni qayta boshlash” yangi harakat mexanikasining to‘liq mustaqil toifasi emas, mavjud usullar qo‘llanadigan alohida vaziyatdir. Har bir usul qo‘shimcha ravishda yetakchi yoki yetakchi bo‘lmagan tomonda, joyida yoki harakatda, past yoki yuqori bosim ostida bajarilishi bo‘yicha tavsiflanadi. Bosh bilan o‘ynashning tasnifga kiritilishi barcha yoshlar uchun bir xil mashq hajmi tavsiyasi hisoblanmaydi; yosh toifasi va tegishli amaldagi talablar hisobga olinadi. Birinchidan, texnik mahorat tezlik, aniqlik va vaziyatga muvofiqlik bilan tavsiflanadi; ular bir-birining o‘rnini bosmaydi [1]. Ikkinchidan, yetakchi bo‘lmagan oyoqqa yo‘naltirilgan mashq texnik imkoniyatlarni rivojlantirishi mumkin [2]. Uchinchidan, kichik tarkibli o‘yinlarda qoidalar maqsadga mos tanlanishi kerak; bir tegishli o‘yin har qanday guruh uchun universal vosita emas [3–4]. To‘rtinchidan, testdagi o‘sish nazorat guruhiga nisbatan ustunlik va saqlanish bilan tekshirilgandagina kuchliroq dalil bo‘ladi [5].

Xulosa. Futbol texnik harakatlarini to‘pga munosabat, o‘yin funksiyasi va bajarish sharoiti asosida tasniflash o‘quv mazmunini aniq rejalashtirishga yordam beradi. Texnik tayyorgarlikda to‘p bilan ishlash usullari, to‘psiz harakatlar, himoya va darvozabon faoliyati o‘zaro bog‘liq holda ko‘rilishi lozim. Shakllantirishning ilmiy-metodik asosi maqsadli mashq, tayyorgarlikka mos murakkablik, ikki tomonlama ijro, vaziyatli tanlov va muntazam baholashdan iborat. Natija faqat mashg‘ulot yakunidagi test bilan cheklanmasdan, ko‘nikmaning saqlanishi va yangi o‘yin sharoitida qo‘llanishi orqali ham tekshirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ali A., Williams C., Hulse M., Strudwick A., Reddin J., Howarth L., Eldred J., Hirst M., McGregor S. Reliability and validity of two tests of soccer skill. Journal of Sports Sciences. 2007;25(13):1461–1470. https://doi.org/10.1080/02640410601150470