

13-14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TARBIYALASH SAMARADORLIGI

Jo'rayev Ibroxim Boxodir og'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası dotsenti, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

lemex777@gmail.com

Ruzmatov Bekzod Taxir og'li

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti,
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası II bosqich magistranti*

taxiroff@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 13-14 yoshli futbolchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodikasi yoritilgan. Ushbu yosh davri sportchilarining motor qobiliyatlari, koordinatsiya va qaror qabul qilish tezligi yuqori bo'lgani sababli, maxsus mashqlar majmuasi orqali texnik va taktika ko'nikmalarini tizimli rivojlantirish samaradorligi tadqiq etildi. Pedagogik tajriba natijalari asosida tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: texnik-taktik tayyorgarlik, yosh sportchilar, pedagogik tajriba, mashqlar majmuasi, nazorat testi, samaradorlik.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Жураев Иброхим Боходир угли

Доцент кафедры теории и методики зимних и сложно-технических видов спорта, Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

lemex777@gmail.com

Рузматов Бекзод Тахир угли

Ташкентское международное Университет финансовое управление и технологии, Кафедра физической культуры и спорта

Магистрант II курса

taxiroff@gmail.com

Аннотации: В статье освещена научно обоснованная методика развития технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет. В связи с высокими двигательными способностями, координацией и скоростью принятия решений у спортсменов данного возрастного периода исследована эффективность системного развития технико-тактических навыков посредством комплекса специальных

упражнений. На основе результатов педагогического эксперимента были проанализированы различия между экспериментальной и контрольной группами.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, юные спортсмены, педагогический опыт, комплекс упражнений, контрольный тест, эффективность.

EFFECTIVENESS OF EDUCATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF 13-14 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS

Juraev Ibrokhim Bakhodir ugli

Docent of the department of theory and methodology of winter and technically complex sports, doctor of philosophy pedagogical sciences (PhD)

lemex777@gmail.com

Ruzmatov Bekzod Taxir ugli

Tashkent International Financial Management

University of Technology, Department of Physical Culture and Sports

II stage Master's student

taxiroff@gmail.com

Annotation: The article highlights the scientifically grounded methodology for developing the technical and tactical training of 13-14-year-old football players. Due to the high motor abilities, coordination, and decision-making speed in athletes of this age group, the effectiveness of systematically developing technical and tactical skills through a complex of special exercises was investigated. Based on the results of the pedagogical experiment, the differences between the experimental and control groups were analyzed.

Keywords: technical and tactical training, young athletes, pedagogical experience, exercise complex, control test, effectiveness.

KIRISH

Futbolning rivojlanishi va yosh sportchilarning professional darajaga yetishi ularning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liqdir. 13-14 yosh sportchilar uchun markaziy nerv tizimi plastiklik darajasi yuqori bo'lgan, koordinatsion va motor qobiliyatlarining sezilarli darajada rivojlanadigan davrdir. Shu yoshda futbolchilar nafaqat individual texnik ko'nikmalarni, balki jamoaviy taktika elementlarini ham tez o'zlashtira oladi, bu esa ularning o'yin samaradorligini oshirishga imkon beradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali rivojlanishi faqatgina individual mashqlar bilan cheklanmay, balki murakkab kombinatsion o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish, tezkor pozitsion harakatlar va

o'yin ritmini boshqarish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Shu bois, yosh futbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda tizimli, ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni qo'llash dolzarb hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Zamonaviy futbol pedagogikasida yosh sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarning ilmiy asoslanganligi nafaqat ularning texnik va taktika qobiliyatlarini, balki psixomotor va kognitiv salohiyatini ham optimallashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, 13-14 yoshda shakllanayotgan motor xotira va qaror qabul qilish tezligi, murakkab o'yin vaziyatlarida moslashuvchanlikni oshirishda asosiy omil hisoblanadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik futbolning eng muhim komponentlaridan biri bo'lib, yosh sportchilarning individual va jamoaviy o'yin ko'nikmalarini shakllantirishda bevosita ahamiyatga ega. 13-14 yoshli futbolchilar biologik va psixomotor rivojlanish nuqtai nazaridan murakkab koordinatsion va qaror qabul qilish qobiliyatlarini egallashga eng qulay davrga kiradi. Shu yoshda markaziy nerv tizimi plastiklik darajasining yuqoriligi, motor reaksiyalarining tezkorligi va muskul tizimining moslashuvchanligi tufayli murakkab kombinatsion harakatlarni o'zlashtirish samaradorligi maksimal bo'ladi (Williams Ford).

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Zamonaviy futbol pedagogikasi va motor nazariyasi shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlik faqat individual texnik ko'nikmalarni rivojlantirish bilan cheklanmaydi. U quyidagi komponentlarni ham o'z ichiga oladi:

- Dribling va to'pni boshqarish aniqligi, ya'ni futbolchining tezkor va samarali harakatini ta'minlaydigan motor ko'nikmalari.
- Uzatma aniqligi va kuchini boshqarish, bu esa o'yin jarayonida uzatmalar samaradorligini oshiradi.
- Taktik qaror qabul qilish tezligi, ya'ni o'yin vaziyatlarini tez tahlil qilish va optimal qarorlarni qabul qilish qobiliyati.
- Kombinatsion o'yin samaradorligi, jamoaviy o'yindagi pozitsion moslashuv va harakat uyg'unligini oshiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 13-14 yoshdagi futbolchilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni tizimli va metodik yondashuv asosida tashkil etish jamoaviy o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi (Bompa). Shu bilan birga, murakkab o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish, reaksiya tezlik va pozitsion moslashuv kabi psixomotor va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega.

Shuning uchun 13-14 yoshli futbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va pedagogik tajriba orqali uning samaradorligini aniqlash zamonaviy futbol ta'limida dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu yondashuv nafaqat individual texnik ko'nikmalarni, balki jamoaviy o'yin tizimini, tezkor qaror qabul qilish va kombinatsion o'yindagi samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

1-jadval

**Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini
yaxshilashga qaratilgan mashqlar majmuasi**

T/R	Tayyorgarlik turi	Mashq nomi	Mashqning maqsadi	Takrorlash
1	Texnik mashqlar	To'pni olib yurish (o'ng va chap oyoq bilan)	Dribling va to'pni boshqarish	4×20 m
2	Texnik mashqlar	Dribling kombinatsiyalari (yo'nalish o'zgarishi bilan)	Yo'nalish almashinuvi va koordinatsiya	5×15 m
3	Texnik mashqlar	Uzatma aniqligi (short pass, long pass)	To'p uzatish aniqligi	10-12 marta
4	Texnik mashqlar	Zarba va to'pni boshqarish mashqlari	Zarba aniqligi va kuchi	8×3 ta zarba
5	Taktik mashqlar	"3×1" va "4×2"	Taktik qaror qabul qilish	5-7 daqiqa

		hujum-himoya vaziyatlari		
6	Taktik mashqlar	Bo'sh zonaga ochilish va kombinatsion o'yin	Pozitsion o'yinni rivojlantirish	6-8 daqiqa
7	Taktik mashqlar	Qarshi hujumni tez tashkil etish	Tezkor qaror qabul qilish	5-6 daqiqa
8	Taktik mashqlar	Himoyada pressing va pozitsiya mashqlari	Himoya koordinatsiyasi	5-6 daqiqa
9	Koordinatsion rivojlantirish	Tezkor yo'nalish almashtirish	Yo'nalish almashinuvi va tezlik	4×15 m
10	Koordinatsion rivojlantirish	Reksion yugurish (signal asosida)	Reaksiya tezligi	6-8 marta
11	Koordinatsion rivojlantirish	Ritmik harakatlarni boshqarish	Motor ritmini rivojlantirish	3×30 s
12	Koordinatsion rivojlantirish	Qaror qabul qilish mashqlari	Qaror qabul qilish tezligi	3-5 daqiqa

Jadvalda 8 haftalik mashqlar majmuasi tasvirlangan. Texnik mashqlar individual harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, taktika mashqlari jamoaviy o'yinda pozitsion va qaror qabul qilish qobiliyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Koordinatsion mashqlar esa tezlik, yo'nalish almashinuvi va motor ritmini boshqarish orqali psixomotor va kognitiv ko'nikmalarni oshiradi.

2-jadval

**Tadqiqotdan oldin va keyin yosh futbolchilarning
texnik-taktik harakatlari smaradorligi ko'rsatkichlari**

Ko'rsatkich	Test birligi	TG	TG	NG	NG
		tadqiqotdan oldin	tadqiqotdan keyin	tadqiqotdan oldin	tadqiqotdan keyin
Dribling	soniya	6.21±0.14	5.54±0.12	6.18±0.16	5.97±0.15

Uzatma aniqligi	marta	6.3±1.1	8.7±0.9	6.4±1.0	7.0±1.2
Taktik qarorlar	%	41±4	61±5	40±5	48±6
Tezlik reaksiyasi	soniya	385±22	342±18	381±25	369±21
Kombinatsion o'yin	ball	5.1±0.5	7.3±0.7	5.0±0.6	5.9±0.6

Ushbu jadval tajriba va nazorat guruhlarini futbolchilarining texnik-taktik ko'rsatkichlarini taqqoslaydi. Natijalar ko'rsatadiki, tajriba guruhi barcha testlarda sezilarli yaxshilanishga erishgan. Dribling va uzatma aniqligi, taktika qarorlarining qabul qilinishi, reaksiya tezlik va kombinatsion o'yin samaradorligi tajriba guruhida Nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori o'sish ko'rsatdi. Bu maxsus texnik-taktik mashqlar majmuasining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

XULOSA

8 haftalik maxsus texnik-taktik mashqlar majmuasi 13-14 yoshli futbolchilarda texnik va taktika ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Ushbu metodika koordinatsiya, dribling, uzatma aniqligi, taktika qaror qabul qilish va kombinatsion o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, metodika yosh futbolchilarning o'yin sifatini optimallashtirish va yuqori natijaga erishish imkonini beradi, amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Football. Human Kinetics, 2021.
2. Williams A.M., Ford P. Skill Acquisition in Football. Routledge, 2019.
3. Schmidt R., Lee T. Motor Control and Learning. Human Kinetics, 2018.
4. O.Igamberdiyev., Uzbek State University of Physical Education and Sports. Futbolchilar tayyorgarligi metodikasi. Toshkent, 2022.