

MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKA VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'ZARO BOG'LIQLIGI

D.B.Shaymardanov

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport Universiteti

Futbol kafedrası katta o'qituvchi

Shaymardanov5753@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada bugungi davrning eng zamonaviy sport turlaridan biri mini-futbol sportchilarining o'quv jarayonini samaradorligini oshirishning fiziologik xususiyatlarini ko'rsatib berish nazarda tutilgan. Buning uchun xalqaro mini-futbol jamoa sportchilarining mashg'ulotlari tadqiqot uchun tanlab olinib, ularning yurak urishi faolligi matematik-statistika yordamida baholangan.*

Kalit so'zlar: *Mini futbol, Yurak urishi faolligi, chempionat, turnir, tezlanish, raqobatdosh.*

Muammoning dolzarbligi. Ko'plab manbalarda mini-futbol sport o'yini sifatida lotin Amerikasida o'tgan asrning 20-30 yillarida paydo bo'lganligi ko'rsatilgan. Qoidalarining soddaligi, qulayligi va erkinligi bilan ajralib turadigan ushbu o'yin bir vaqtning o'zida klassik futbolning eng jozibali xususiyatlarini o'zida jamlagan va birinchi navbatda aholining kam ta'minlangan qatlamlari, maktablar va kollejlarda o'quvchilari uchun sevimli sport turiga aylangan. Muxtasar qilib aytganda, mini-futbolning ixtirochisitabiiy ravishda ushbu mamlakatlar aholisi va avvalambor, yoshlarning futbol o'ynashga bo'lgan an'anaviy ishtiyoqiga asoslangan edi. Masalan, o'tgan asrning 20-yillarida Urugvayda ushbu o'yin maktab o'quvchilari orasida alohida mashhurlikka erishdi. Chempionat hatto shu yerda ham o'tkazildi va o'yinlar asosan sport zallarida o'tkazildi. Shunisi e'tiborga loyiqki, ushbu o'yin qoidalari turli xil sport o'yinlari: futbol, gandbol, basketbol va hatto suv polosi qoidalarining umumlashgani edi. Va shunga qaramay, mini-futbol Braziliyada eng katta rivojlanishga erishdi, u yerda ko'plab futbol yulduzlari hali ham mini-futbol maydonlarida sportda birinchi qadamlarini qo'yishmoqda. Bularga Ronaldo, Robinyo, Ronaldinyo kabi zamonamizning dunyoga mashhur futbolchilari kiradi.

Ishning maqsadi. Tobora ommalashib borayotgan ushbu sport o'yini Argentina, Urugvay va Braziliyada professional futbol klublari tomonidan mavsumoldi mashg'ulot shakli sifatida, mavsum davomida mashg'ulotlar jarayonida esa samarali o'yin mashqlari sifatida qo'llanila boshlandi.

Mini-futbol texnikasi deganda qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda ishlatiladigan maxsus texnikalar to'plami tushuniladi.

O'yin texnikasini izchil o'rganish va tahlil qilish uchun klassifikatsiya qo'llaniladi.

Mini-futbol texnikasi ikkita katta bo'limga bo'linadi: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ikkala bo'limda ham maydon o'yinchilarining o'ynash texnikasi va darvozabon o'ynash texnikasi ajralib turadi. O'z navbatida ular guruhlariga bo'linadi: hujum texnikasida — harakat texnikasi va to'pni egallash texnikasi; himoya texnikasida esa —

harakat texnikasi va to'pni boshqarish texnikasiga. Guruhlarning har birida texnika usullar mavjud. Texnikani bajarishning deyarli har bir usuli bitta harakat tuzilishining individual tafsilotlarini ochib beradigan bir nechta turlarga ega.

O'yin texnikasini klassifikatsiyasining tizim diagrammasi ma'lum bir misol bilan birgalikda quyidagicha taqdim etilishi mumkin:

- texnika bo'limi — hujum texnikasi
- texnika guruhi — to'pni boshqarish texnikasi
- qabul qilish — to'pni urish
- bajarish usuli — to'pni oyog'ingiz bilan teping
- turli – oyoq kaftining tashqi qismida
- bajarish shartlari — to'xtagandan so'ng, o'rtacha masofadan.

Texnik texnikani bajarishning har bir usulini batafsil tahlil qilish tizim-tarkibiy yondashuvga asoslanadi. Bunday holda, usul har doim o'yinchining tanasidagi, alohida bo'g'inlarda — tizimning o'ziga xos elementlarini ajratib turadigan harakatlar tizimi sifatida qaraladi. Elementlar katta quyi tizimlarga birlashtirilgan. Bunday quyi tizimlarni o'z vaqtida ko'rib chiqish fazali tahlil deb ataladigan yordamida amalga oshiriladi va tayyorgarlik, asosiy (yoki ishchi) va yakuniy (yoki yakuniy) bosqichlar mavjud. Fazaviy tahlil katta amaliy ahamiyatga ega; bu haqiqatan ham fazalarning barqarorligi va o'zgaruvchanligi doirasini, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlashga va shu asosda texnik arsenalni boshqarishni takomillashtirish uchun uslubiy metodlarni ishlab chiqishga yoki takomillashtirishga imkon beradi.

Bir zumda rivojlanayotgan pozitsiyalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun futbolchi turli xil texnika usullarning barcha boylıklariga ega bo'lishi, eng asosiysi mos texnikani yoki texnikaning kombinatsiyasini tanlashi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

O'yin davomida harakat qilish uchun futbolchilar stoykadan (turish), yurish, yugurish, sakrash, burilish va to'xtashlardan foydalanadilar (2 rasm). Bu usullar yordamida raqibdan qochish yoki uni chalg'itish, bo'sh joyga chiqish, o'z birlashtirilgan o'yinchini ushlab turish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, turli xil harakatlanish texnikasini yaxshi biladigan o'yinchilar to'p bilan texnikani yuqori sifatli bajarish uchun o'zlarini eng qulay, yaxshi holatdagi joylashishlarni o'zlariga ta'minlaydilar.

Yurish mini-futbolda o'yinchilar tomonidan, masalan, yugurishdan ko'ra kamroq qo'llaniladi. Shunga qaramay, yurish ham bu o'yinda ro'y beradi. Harakatning bu usuli asosan qisqa pauzalar momentlarida pozitsiyalarni o'zgartirish, harakat tezligini o'zgartirish uchun yugurish bilan birgalikda qo'llaniladi. Oddiy yurishdan farqli o'laroq, mini-futbolda o'yinchilar tizza bo'g'imlarida biroz egilgan oyoqlarda harakat qilishadi.

Yugurish futbolchilarni mini-futbolda harakatlantirishning asosiy usuli hisoblanadi. Har qanday yo'nalishda harakatlanish zarurati, yo'nalishni va harakat tezligini darhol o'zgartirish ushbu o'yinda harakatlanadigan o'yinchilarning ba'zi xususiyatlarini tushuntiradi. Shunday qilib, futbolchining oyog'ini maydon yuzasi bilan to'qnashishi tovondan to'liq oyoqqa kaftini orqali amalga oshiriladi. To'satdan o'z himoyachisidan ozod

bo‘lish yoki bo‘sh joyga ochilishi uchun o‘yinchilar bunday yugurishni tezlanish orqali ishlatishlari kerak. Tezlanish bir necha metr qisqa masofa uchun ham, uzoqroq masofalar uchun ham — 3 dan 30 metrgacha amalga oshiriladi. Raqiblar uchun kutilmagan tezlashishlarni boshlash yoki yugurish tezligining keskin oshishi, qoida tariqasida, juda samarali. Tezlanishlarni bajarayotganda, birinchi oyoq kaftining uchidan bilan qisqa qadamlar bilan harakatlanish o‘rnatilishini o‘zi ichiga oladi. Gavda oldinga cho‘ziladi va tirsak bo‘g‘imlarida deyarli to‘g‘ri burchak ostida egilgan qo‘llar yugurish vaqtida harakatlanadi. Yuguruvchining boshi ko‘tariladi. Qadamlarning keng tashlash orqali tezlik oshadi. Mini-futbolda futbolchilar tabiiy ravishda nafaqat to‘g‘ri chiziqda harakat qilishlari kerak. Ushbu maqsadda boshqa yugurish usullaridan foydalangan holda turli yo‘nalishlarda harakat qilish kerak: orqaga qarab yugurish, chalishtirma qadamlar bilan yugurish. Yon qadamlar bilan yugurish yuz oldinga qaragan, gavda oldinga va yonboshlab bajariladi. Bunday holda, o‘yinchi birinchi harakatni oyog‘i harakat yo‘nalishi bo‘yicha turishi bilan boshlaydi. Futbolchining oyoqlari harakatlanish paytida to‘qnashmasligi muhimdir.

ADABIYOTLAR:

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. –554 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
4. Андреев СИ. Некоторые аспекты атакующих действий в мини- футболе: Методические рекомендации. - М, 1998. - 14 с.
5. Андреев СИ. Особенности оборонительных действий в мини-футболе: Методические рекомендации, - М., 1997. - 31 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 1980. - 138 с.
7. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней одготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - Краснодар, 1997.-50с.
8. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс.... докт. пед. наук. - М., 1989. -51с.
9. Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) / Сарсания С.К., Селуянов В.Н. - М., 1991. - 84 с.
- 10.Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация): Дисс. ... док. пед. наук в виде науч. докл. ВНИИФК. - М.,1995. - 82 с.
11. Эрдонов О.Л. Экспериментальное обоснование методики подготовки юных спортсменов 13-14 лет по мини - футболу.: дис. ... канд. пед. наук.- Ташкент.: 2008.-107с.

12. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга 2005, №3. С.17-23.

13. ЕВРО по футзалу: Статистика [электронный ресурс] // Официальный сайт европейского футбола - UEFA.com. - URL: <http://ru.uefa.com/futsaleuro/season=2016/statistics/index.html/>.

14. Папаян Г.Г. Методика регистрации соревновательной деятельности в футболе // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. М.: 1993. С.118.

15. Поливаев А.Г. Автоматизированная система оценки коэффициента полезности игрока в мини-футболе // Омский научный вестник. - 2015. - №4 (141). - С. 219-223.

16. Статистические методы в оценке соревновательной деятельности в футболе / М.Н.Жуков, И.А.Осетров, П.В.Михайлов, С.В.Алаев // Вестник спортивной науки. - 2012. - №4. - С. 6-9.