

ISSN 2181-7138

МУАЛЛИМ ХЭМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИУ



Илимий-методикалық журнал

2023

5-сан

*Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гуўалық берилген.*

Нөкис

5-сан 2023

сентябрь

Шөлкемлестіріушілер:

*Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендиру Министрлиги,
ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы*

**Редактор:
А. Тилегенов**

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Ерполат АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ
Умида БАҲАДИРОВА
Фархад БАБАШЕВ
Гулзода БОЙМУРОДОВА
Шахло БОТИРОВА
Маманазар ДЖУМАЕВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Алишер ЖУМАНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Холбой ИБРАГИМОВ
Умида ИБРАГИМОВА
Меруерт ПАЗЫЛОВА
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ

Уролбой МИРСАНОВ
Нуржан МАТЧАНОВ
Шукурилло МАРДОНОВ
Бахтиёр РАХИМОВ
Фурқат РАЖАБОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Барлықбай ПРЕНОВ
Феруза САПАЕВА
Қаххор ТУРСУНОВ
Нурзода ТОШЕВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Амангелди КАМАЛОВ
Ризамат ШОДИЕВ
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Гулрухсор ЭРҒАШЕВА
Гавхар ЭШЧАНОВА

**БАСЛАЎҒИШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘРБИЯ**

Zufarov T. U. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinif o'quvchilari tarbiyasining asosiy va samarali usuli sifatida	327
Kuranbayeva H.A. Ona tili o'qish ta'limida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining lingvopedagogik kompetensiyalarini takomillahtirish	333
Nosirova U.A. Aqliy zaif bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda faol o'qitish usullaridan foydalanish	339
Байметов Б.Б., Атажанова Р.Р. Бошланғич синф ўқувчиларининг ижодий қобилиятларини фаоллаштириш технологиялари	345
Saidnazarova T.M. The role of the school subject «technology» in the primary school of public education of the republic of Uzbekistan	354

СҮЎРЕТЛЕЎ ӨНЕРИ ҲАМ МУЗЫКА

Ergashev M.I. Musiqiy-emotsional intellekt – o'quvchilarda kreativ va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishning metodik omili sifatida	359
Ergashev M.I. Musiqa ta'limida o'quvchilarning kreativ va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi va uni amalga oshirish bosqichlari	370

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Жўраев Б. Олий таълим тизимида талабалар билим олиш жараёнида маънавий ва жисмоний баркамоллик ўртасидаги мувозанатни сақлаш	383
Jumayev A.T. 10-14 yoshli maktab o'quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olishning mazmuni	390
Anorboyev B.D. O'quvchilar bilan futbol o'yini bo'yicha o'quv-mashg'ulot metodikasining nazariy asoslari	395



O'QUVCHILAR BILAN FUTBOL O'YINI BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT METODIKASINING NAZARIY ASOSLARI

Anorboyev B.D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: futbol, sport, faoliyat, muvaffaqiyat, mashg'ulot, jismoniy sifat, ijobiy, tayyorgarlik.

Ключевые слова: футбол, спорт, деятельность, успех, подготовка, физические качества, позитив, подготовка.

Key words: football, sport, activity, success, training, physical quality, positive, preparation.

Futboldagi yangi va samarali usullarining paydo bo'lishi futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlar bajarishadi.

Mutaxassislar futbol o'ynash uchun kamida uchta muhim qobiliyatga ega bo'lishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, o'yin texnikasini egallagan va maydonda o'zini yaxshi tuta oladigan bo'lishlari kerak.

Ko'pgina futbol bo'yicha mutaxassislar R.A.Akramov, M.A.Godik, Yu.N.Lopachev, G.M. Sergeev, I.A. Koshbaxtiey, A.I. Talipjanovlar o'z ishlarida futbolchining o'yindagi to'p bilan, to'psiz va o'yindagi boshqa holat harakatlarini tekshirishgan, ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, fintlar, podkat tashlash va raqib bilan to'p uchun kurashish harakatlari kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari (o'z tadqiqot ishlarida) futbolchilarining yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ularni takomillashtirish kerakligini izoxlab o'tishgan. Futbol mutaxasisi Yu.M.Arestov futbolchining maydondagi asosiy harakati bu yugurishidir deb ta'kidlangan edi.

Mazkur tadqiqotlarda futbolchilarning yugurish harakatlarida, ya'ni futbolchilar o'yindagi to'p bilan yugurishlari, to'psiz yugurishlari, futbolchilar tomonidan 9-12 km bosib o'tishini va bu kursatkich keyinchalik 12-14 km ga etishini e'tirof etgan. Xaqiqatdan ham bu ko'rsatkichni o'sishini biz hozirgi futbolimizda ko'rishimiz mumkin. Bo'lib o'tgan jahon chempionatlarida



ko'pgina futbol mutaxasislari futbolchilarning bir o'yindagi xar qanday holatdagi yugurishlarini kuzatishgan. Bunda ular futbolchining sekin yugurishi va tezkor yugurishi, maksimal tez yugurishi va to'p bilan yugurishini o'rganishgan.

Futbol o'yinida futbolchilarning asosiy harakatlaridan bir to'p bilan muomalada bo'lishi, ya'ni to'p bilan harakatlanishlar bo'lib, unda futbolchilar to'pga zarba berish, bosh va oyoq bilan maydondagi aldamchi harakatlari, raqibi bilan to'p uchun kurashishi, to'pni olib yurish va to'pni to'xtatish harakatlarini bajarishadi.

N.M. Lyukshinov o'zining tadqiqot ishlarida futbolchining bir o'yindagi to'p bilan harakatlarini kuzatgan. Uning kuzatishicha futbolchining to'pga zarba berishi 37,6% ni, raqibi bilan to'p bilan uchun kurash va fintlar 20,8%, tupni olib yurish 17,7% ni va to'pni tuxtatishlar 23,9% ni tashkil etishini ko'rsatgan. To'pga zarba berishda 83,4% - oyoqda, 16,6% bosh bilan berilar ekan. SHulardan futbolchilar tomonidan oyoqda beriladigan zarbalarining oyoq tovonining ichki qismi bilan 26,5% oyoq yuzasining yon qisim bilan 30,3% eng ko'p zarbalar berilar ekan.

Raqib jamoasining darvozasiga to'p yo'llash, xar bir jamoa futbolchilarining asosiy maqsadidir. Futbolchilar tomondan darvoza tomon yo'llangan zarbalarining oyoqning qaysi qismida samarali bajarilishini M.S. Brilnning ishlaridan bilib olishimiz mumkin. Bu jadvaldan shuni kurishimiz mumkinki, darvoza tomon to'g'ri, aniq gol bilan tugallangan zarbalar oyoq qobirg'asining o'rta qismi bilan yo'naltirilgan.

O'yin davomida futbolchilar tomonidan bajariladigan yana bir harakatlar-bu sakrashlar va aylanma harakatlardir. Havodagi to'p uchun kurashishda ko'pincha futbolchilar bosh bilan, darvozabon esa qo'l bilan sakrab to'pga egalik qilishadi. Aylanma harakatlarini esa futbolchilar aldamchi harakatlar, akrobatik harakatlar, ya'ni o'yin sharoitiga qarab bunday harakatlarni bajarishadi. Bunday harakatlar futbolda deyarli o'rganilmagan.

Vengriyalik futbol mutaxassisi A.Chanadining e'tirof etishicha, futbol texnikasining o'z chegaralari bor. U hamma narsani hal qilmaydi, lekin u siz hech bir yutuqqa erishib bo'lmaydi.

Texnik usullar, bu futbol o'yini vujudga keltirish natijasi demakdir. Yuksak futbol natijalariga erishish ko'p jixatdan futbolchining an shu xilma xil vositalarni qanchalik to'liq bilishsa, raqib jamoa o'yinchilarni qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha charchoq ortib borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mahorat bilan, samarali qo'llanishga bog'liq.



O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari an'anaviy bo'lmagan usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi.

O'yin jarayonida yangi rivojlangan texnikalar, oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatishlar, aldash harakatlaridan foydalanish shubhasiz samaradorlikni oshiradi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biome-xanika nuqtai nazaridan maqbul harakat tizimi bilan xarakterlanadi.

Futbol texnikasini o'zlashtirib olishdagi qiyinchiliklar, aftidan, shu bilan izohlanadiki, bunda to'pni oyoq va bosh bilan o'ynatish zaruriyati, buning ustiga raqib bilan qattiq olishish zarurati tug'iladi.

Mutaxassislarning kuzatishlaricha, futbolchi maksimum o'yin davomida to'p bilan 50 martadan 100 martagacha uchrashishni hisoblab chiqadilar. Ammo bundan qisqa vaqt davomida (o'rtacha 2-3 min) tunga ega bo'lish bilan o'yin vaziyatdagi texnik priyomlarni bajarishni hajmi, turli-tumanligi, samaraligi, tezkorligi katta malakani talab etadi.

Maydon o'yinchisining to'p egallash texnikasiga quyidagi gruppadagi usullar kiradi: oyoqda beriladigan zarbalar (6 usul), boshda beriladigan zarbalar (2 usul), to'pni oyoqda to'xtatish (6 usul), gavda bilan to'xtatish (2 usul), oyoq bilan qilinadigan fintlar (4 usul), bosh bilan qilinadigan fintlar (3 usul).

O'yin vaqtida qaysi texnik priyom qancha miqtorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funkstiyalariga bog'liq. Texnik usullarni ijro etish sifat esa maydon o'yinchilarning hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

Futbol o'yinlarida asosiy texnik harakat bu to'pga zarba berish va to'pni uzatish texnikasidir. To'pga oyoq, bosh bilan turli usullarda zarba beriladi. To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni tepish futbolchilarning darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli zarba berish usulidir. Buni bajarilish texnikasi quyidagicha: mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq va tebranish harakati oyoq oldi, hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovonidan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq o'qi tepish vaqtida qat'iy tik holatida katta bo'lish zarbini juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi.



Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy priyomlari ko‘zga tashlanadi: qocha turib aldash, zarba berib aldash, to‘pni tepib aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Aldash harakatlarning texnikasini taxlil qilinganda ikkita umumiy bosqich ajratib ko‘rsatiladi. Bularidan biri tayyorlov bosqichi bo‘lsa, ikkinchisi asl niyat amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlarni birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko‘rsatish uchun javob reaksiyasi qanday bo‘lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi.

V.I. Simakov e‘trodicha o‘yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlar ko‘p bo‘lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to‘p bilan qochib qolish, kelayotgan to‘pni tepmay sherigiga o‘tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo‘llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichning tezligi qo‘llanilayotgan texnik priyomning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo‘lgan vaqt bilan belgilaydi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog‘liq bo‘lib, odatda maksimumga yaqin bo‘ladi.

Qochib qolish fintini bajarish turli usullarda harakatlaniyotganda bajariladigan oson usuldir. O‘yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo‘nalashda raqibdan qochib qolmoqchi ekanini ko‘rsatmoqchiday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, buning o‘tmoqchi bo‘lgan zonasini to‘siq chiqmoqchi bo‘ladi. O‘yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo‘naligshini o‘zgartirib to‘pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi. Qochib qoladigan aldash harakatlari ko‘pincha oyoqlarini yarim bukib bajariladi.

Ma‘lumki, yuqori malakali futbolchining alohida mahorati jismoniy, texnik, nazariy va irodaviy tayyorgarlik kabi asosiy tarkibiy qismlardan iborat bo‘ladi, buni esa, o‘z navbatida, yosh futbolchilar o‘quv-mashq jarayonining samaradorligini oshirishsiz tasavvur etish mumkin emas.

Futbolchilar sport mahoratining asosi texnik tayyorgarlik bo‘lib, uning darajasini ko‘p jihatdan o‘yinning samaradorligi va tomoshabopligi belgilaydi.

Boshqa tomondan, futbol mutaxassisleri o‘zbek futbolchilarining to‘pni boshqarish texnikasi borasida eng kuchli chet el futbolchilaridan muayyan darajada ortda qolayotganliklarini qayd etmoqdalar. YAqin vaqtgacha bu yuqori malakali jamoalarning muammosi edi, endilikda u yosh futbolchilarga ham taalluqli. Ortda qolishning alohida tarkibiy qismlaridan biri sifatida to‘pni qabul qilish va uning nazorati bilan bog‘liq harakatlarni tezkor faoliyatlarda samarali bajarish qobiliyati ko‘rsatiladi.



Adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси – 2017 й.
2. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни 2015 й.
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамыз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
4. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
5. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт таракқиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
6. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
7. И. Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.; “Маънавият”, 2008, 61- 62 б.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2006 йил 1 майдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора тадбирлари тўғрисида” ПҚ-338-қарори.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 1 июндаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни қўллаб қувватлаш масалалари тўғрисида”ги ПҚ-338-сон қарори.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqola futbolchilar mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

This article provides brief information on how to improve the general and special physical fitness of football players during training.

SUMMARY

В данной статье представлена краткая информация о способах повышения общей и специальной физической подготовленности футболистов в процессе тренировок.