

FUTBOLCHILARNING YUQORI DARAJADAGI TAYYORGARLIGINING NAZARIYA VA AMALIYOTDA PEDAGOGIK TAHLILI

Davron Dilmurotovich Abduraximov

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada futbolda pedagogik taxlilning ahamiyati: nazariya va amaliyot masalasi o'rganiladi. Xozigi vaktida futbol jamoasining tayyorgarlik jarayonini muvafaqiyatli boshqarish uchun, murabbiy jamoadagi o'yinchilar haqida ob'ektiv ma'lumotga ega bo'lishi lozim, ya'ni ularning psixik va sog'ligi haqida, jumladan yosh futbolchilarga berilayotgan jismoniy mashqlarning funksional a'zolariga ta'siri va albatta, eng asosiy jihatlardan biri futbolchilarning texnik-taktik mahorat darajasini to'g'ri baholash, kelajakda ulardan yuqori malakali etuk darajadagi futbolchi tayyorlash maqsadida. SHu maqoladagi keltirilgan masala katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: tarbiya, adaptatsiya, rivojlanish, pedagogika, futbol, nazariya, amaliyot, shakillanish.

ABSTRACT

The given article describes problems of theories and practice of the pedagogical control in football. For successful management process preparing the command soccer player trainer must dispose of objective information on health and psychic condition of each athlete, about influence of the physical loads and about caused by them changes to functional system of the organism young soccer player and know how operative to value the level some technician-tactical skills, for successful education soccer player high level of preparation.

Keywords: adaptation, training, forming pedagogue, football, theory, practice, developing.

Futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligi asosan ularning mashg'ulot jarayonida maxsus va texnik-taktik mahoratni shakillantiruvchi mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Taktik harakatalar, o'yin davomida bajariladigan, asosan taktik bilimlarga tayanilib amalga oshiriladi, shu bilan birgalikda maydondagi vaziyatdan kelib chiqib qaror qabul qilinadi. SHu ma'noda taktik

fikrlash maydondagi taktik samarani belgilab beradi, ya'ni futbolchilarni maqsadga erishishda harakatini to'g'ri yo'naltiradi.

Bugungi kunda sport mashg'ulotlari pedagogik jarayonda futbolchini holatini boshqarishni taqazo etmoqda, uning asosi ko'zlangan maqsadga erishish bo'lsa, pedagogik nazorat orqali bu jarayon amalga oshadi.

Futbolchilar tayyorgarligida yillik mashg'ulot, ma'lum davrlarga mos keladigan qilib bo'lingan, tayyorgarlik davr bo'lsa, bosqichlarga. Ma'lum maqsad va vazifalar echimini topishda murabbiylar oldida futbolchilarni davr yoki bosqichlardagi tayyorgarligi holatini aniqlashda vrach-pedagog nazoratisiz amalga oshirish amri maholigini jarayon taqazo etdi, ya'ni futbolchilarni mashg'ulot vaqtida jismoniy holati qay darajada ekanligini bilish imkonini berdi, shu ma'nodagi pedagogik izlanishlar shuni taqazo etdiki, tayyorgarlikni turli bosqichlarida futbolchilarning jismoniy holatini inobatga olgan holdan mashq berishni ifoda etd.

Tayyorgarlik jarayonida o'ziga xos o'rinni futbolchilarni nazorat qilish va ularni tayyorgarligini operativ baholash jihatlar egallaydi.

Mashg'ulot jarayoni to'g'ri yo'nalganligi va u maksimal darajada samara berishi uchun, pedagogik nazorat tizimini o'rnatish zarurdir, ya'ni mashg'ulotda ishtirok etuvchilarga nisbatan. Futbolchilarning musobaqaga tayyorlanish jarayonida ularning tayyorgarlik darajasini baholab beradigan jihat bu pedagogik nazorat hisoblanadi. Bu jarayon murabbiy tomonidan amalga oshirilib, bunda u mashg'ulot tuzilishini, hajmini, uning intensivlik darajasini va umumiy rejani hisobga olishi lozim.

Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotini pedagogik nazorati qilish yuzasidan majmuaviy nazorat mashqlari tayyorlanadi. Uni tarkibiga shug'ullanuvchilarda holatini baholash uchun maxsus mashqlar kiritiladi, bu mashqlar ularning jismoniy zo'rikish yoki funksional a'zolarini o'sishini to'g'ri baholash imkonini beradi (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik). Shu bilan birgalikda umumiy sifatlarni baholash imkonini beruvchi mashqlar ham olinadi va maxsus mashqlar tanlanadi, ya'ni unda harakat sifatlari shakillantiriladi.

Demak, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarda futbolchilarning holatiga baho berilsa, undagi talablar sportdagi umumiy jismoniy harakatlar shakliga yaqin bo'lishi lozim, oddiy jismoniy mashqlarda bo'lsa, baholash jarayonida yuqoridagi talab qo'yilmaydi. Jismoniy sifatlarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarida futbolchilarning holatiga baho berishda mashqlar soni to'rt yoki beshtadan ortisamligi kerak, bu narsa maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarida futbolchilarning holatiga baho berishda ham amal qilinishi lozim. Majuada, nazorat mashqlari

tarkibida to'p bilan muomalada bo'lish, egalik qilish, uni boshqarish jihatlaridagi o'zgarishlarni baholaydigan mashqlar ham bo'lishi kerak, ya'ni taktik usullarni va kombinatsiyalarni to'g'ri amalga oshirish maqsadida. Murabbiy futbolchilar ustidan tizimli kuzatishni iashkillashtirishi lozim, ya'ni futbolchilarni musobaqada o'zini ko'rsata olishini inobatga olib va mashg'ulotlar davomidagi harakatlarida.

Kuzatish doirasiga quyidagilar kirishi lozim:

✚ Shug'ullanuvchilarni musobaqa jarayonida o'zini faol ko'rsatishi va o'yinga bo'lgan layoqatini inobatga olish. Baholash, o'yin davomida futbolchi tomonidan murabbiy-pedagog bergan ko'rsatmani to'liq bajarishini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim (yugurish, sakrash, yurish, yakkakurash, to'p bilan muomalada bo'lish, usullarni qo'llash, to'pni raqibdan olib qo'yish, zarba, aldamchi harakatlar).

✚ Musobaqalarda shug'ullanuvchilar harakati mahoratini baqarorligini nazorat qilish. Mahoratini barqarorligini ta'minlash maqsadida qilingan xatolarni o'rganish, xatoning vaqti va uning oqibatini, vaziyatini, ilgari qilingan xatolar bilan solishtirish shuning jumlasidan.

✚ Shug'ullanuvchini tup bilan samarali harakatlarini qayd qilish (%). Ratsional harakatlar sonini ham inobatga olish.

✚ Shug'ullanuvchini belgilangan vazifani taktik jihatdan bajarganlik darajasi.

✚ Shug'ullanuvchilarni musobaqalar jarayonida psixik qatiyatligini o'rganish.

Pedagog sifatida baholash jarayonida chaqqonlik, ko'rsatilgan vazifani taktik jihatdan to'g'ri bajarish, vaziyatni tezlik bilan baholash va boshqa shunga o'xshash sifatlar ahmiyatga molik tomonlardir. Tizimli pedagogik nazorat futbolchilarni tayyorgarlik jarayonining ajratib bo'lmas qismi hisoblanib, unda o'yinchining sog'ligi mustahkamlashda va mahoratini o'sishida o'ziga xos o'rinni egallaydi.

Rejlashtirish va nazorat – mashg'ulot tizimini barcha tomonlarini shakillantirishning asosiy omilidir. Rejlashtirish yordamida bo'lajak mashg'ulot jarayoni bir tizimga tushiriladi. Mashg'ulotlarni rejlashtirishda shug'ullanuvchilarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi xususiyatlarini inobatga olgan holda tayyorlanish lozim, ya'ni u maydonda amalga oshiradigan harakatlarini barqarorligini ta'minlash maqsadida. Futbolchini jismoniy holati haqidagi ma'lumotni majmuaviy ko'rsatkichlardan o'rganish mumkin, ya'ni tayyorgarlik jarayonida ifoda etilgan. Pedagog-murabbiy shug'ullantirish jarayonida mazkur ko'rsatkichlarni bir maqsadga yo'naltirgan holda ijobiy tomonga o'zgartirishi lozim, ya'ni bu jihatlarni u mashg'ulot davomida qilinadigan mashq, texnik va taktik harakatlar yordamida amaola oshirishi kerak.

Amaliyot davomida pedagog-murabbiy tomonidan quyidagi holatlarni inobatga olinishi zarur: barqarorlik, joriy va operativ.

Barqaror holat ma'lum vaqt davomida turg'unlikni saqlash – bir necha hafta, xattoki bir oy. Barqarorlik ko'rsatkichlarining o'ziga xos jihati, u asosida bo'lajak mashg'ulotlarni samarali rejalashtirish imkoniyati yaratiladi.

Joriy holat – bu shunday holatki, sportchi bir yoki bir qancha mashg'ulot jarayonida ishtirok etib, xosil qilgan jimoniy holat. Barchaga ma'lumki, har bir mashg'ulot sportchida qandaydir "iz" qoldiradi, u bir necha kun tanda saqlanib turadi. SHuning natijasida xosil bo'lgan o'zgarish joriy bo'ladi, shu holatga qarab keyingi mashg'ulot jarayoni rejalashtiriladi.

Operativ holat – bu shunday holatki, sportchi tomonidan bir yoki birqancha jismoniy mashq bajargandan keyin organizm tushadigan holat. Operativ holat juda qisqa davom etadi, uni boshqarish mashg'ulot jarayonidagi og'irlik va engillik nazoratini belgilab beradi.

Futbolchilarni holatini aniqlashni test va nazorat mashqlari yordamida amalga oshirish mumkin. Test deb – standart shakildagi vazifalarga aytiladi, u orqali aqliy rivojlanish, qat'iyatlik sifatlar, harakatdagi qobilyatlar va inson boshqa sifatlarini rivojlanish darajasi aniqlanadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy holati tanasining darajasi, sog'ligining holati va harakat funksiyalarining rivojlanishi orqali ifodalanadi. Tana darajasini turli **antropometrik** asboblarda yordamida baholash mumkin. Testlar, qaddi-qomat darajasini baholab beradi, u faqat bosqichma-bosqich nazoratda amalga oshiriladi.

Rivojlanganlik daraja tashqi harakat funksiyalarda harakat sifatini oshish bosqichida namoyon bo'ladi, uni ko'rsatkichlarini musobaqa mashqlarida natijasi yaqqol ko'zga tashlanadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi nazorat mashqlarini o'rganish orqali aniqlanadi, jumladan test yordamida. Eng asosiy talablardan biri tayyorlangan testlar texnik jihatdan oddiy bo'lishi kerak. Shundagina nazorat mashqlarida harakatlantiruvchi sifatlarni o'sish bosqichi sharoiti ifodalanadi.

Futbol amaliyotida, odatda quyidagi testlar qo'llaniladi:

1. Startdan 15 metrga yugurish – start tezligi aniqlanadi.
2. Yurish holatdan 15 metrga yugurish – "sof" tezlik aniqlanadi.
3. O'rnida turib yuqoriga sakrash, ikki oyog'i yordamida itiriladi – sakrash darajasi aniqlanadi.
4. O'rnida turib uzunlikka sakrash – tezlik kuchi sifatlari baholanadi.
5. *Kuper* testi, 12 minut yugurish, chidamlilik aniqlanadi. Ammo mazkur testni amalga oshirishda tayyorgarlik bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi boshlang'ich bosqichda bo'lsa, unga bu test tavsiya qilinmaydi.
6. 500 metrga yugurish, tezlikdagi chidamlilikni baholash imkonini beradi. Bunda futbolchini yoshi inobatga olinishi lozim.

Agarda sportchi yosh bo'lsa 300 metr kifoya qiladi.

Futbolchilarni chaqqonlik, abjirligini maxsus testlar yordamida aniqlash qiyin masala. Chunki unga mos keladigan testni tanlab olish qiyin, ya'ni o'yindagi real vaziyatni hosil qiladigan. Shu sababdan koordinatsion qobiliyatlarni baholashda shunday testlardan foydalaniladiki, ya'ni futbolchi unda bir qancha harakat, kuch va mahoratni ifoda etishi lozim.

Futbolchini texnik qobiliyatlarini bir necha usullar yordamida aniqlash mumkin. Eng oddiy yo'llardan biri – o'yinchining texnikasiga vizual baho berishdir (ma'lum metod turlaridan).

Mashg'ulot jarayoniga jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan qaralganda, quyidagilarni qayd qilish lozim, *birinchi navbatda*, rivojlanish darajasini baholash, jismoniy tayyorgarlik davrida ko'rsatilgan bosqisda futbolchini jismoniy holatidagi o'zgarishini mazkur bosqichga mos kelmasligi. *Ikkinchi navbatda*, jismoniy tayyorgarligidagi tebranish, futbolchining shug'ullanganlik darajasini muhokama qilish imkonini beradi, jumladan organizimining ko'rsatkichlarini ob'ektiv ifodalab beradi. Shu sababdan aksari malakali murabbiylar futbolchilarni jorif holatlarini baholashda aniq baho berishadi, ya'ni bir necha nazorta mashq yordamida.

Demak, yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, biz tomondan talabalarni jismoniy va texnik holatlarini aniqlash maqsadida pedagogik nazorat amaliyoti o'tkazildi va olingan natijalar bo'yicha quyidagi xulosalar qilindi:

- jismoniy rivojlanish jarayoni, talabalar yoshini inobatga olgan holda mos keladi;
- tezlik darajasiga baho berilganda, bir nechtasini inobatga olmaganda ijobiy natijaga erishildi;
- tezlanish kuchi umummiy olganda jamoada o'rtacha darajada yaxshi shakillangan;
- boshlang'ich bosqichdagi futbolchi talabalarda chidamlilikni aniqlash maqsadida 300 metrga yugirtirganimizda qoniqarli natijaga ega bo'ldik.

Texnik mahoratini aniqlash yuzasidan o'takzgan testimizda quyidagi natijalarga ega bo'ldik:

To'p bilan bir joyda va yurgan holatda ikki oyoqda ham jonglirovat qilish, to'p bilan mohirona harakat qilish, ya'ni ikki to'siq orasida, 2x2 devordagi nishoni to'p bilan urish. Umuman olganda jamoadagi texnik va taktik mahorat o'rtacha me'yorda shakillangan. Shu asosda bo'lajak mashg'ulot jarayoni rejalashtiriladi.

REFERENCES

1. Abduraximov, D. D. (2022). O'YINNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLA FAOLIYATI SIFATIDAGI MOHIYATI VA UNING O'ZIGA XOSLIGI. *Экономика и социум*, (12-1 (103)), 33-35.
2. Abduraximov D.D. Bobobekova B.B, Sidikova N.B.,Hamrayeva M.R.ChDPU "sport mashg'ulotidan keyingi tiklanish jarayoni (Gandbol sport turi misolida)" "SBORNIK MEJDUNARODNOY NAUCHNO-PRAKTICHESKOY KONFERENSII «OBRAZOVANIE, VOSPITANIE I PRIMENENIE INNOVATSIONNYYX TEXNOLOGIY V OBLASTI FIZICHESKOGO VOSPITANIYA I SPORTA: PROBLEMY I PUTI RESHENIYA» (5-6).11.22.
3. Abduraximov Davron Dilmurotovich "Maktabgacha va boshlangich ta'limda klaster metodikasi orqali gimnastikasini o'rgatish" o'quv uslubiy qo'llanma. Chirchiq 2022yil.

