

FUTBOLCHILARNING RUHIY VA JISMONIY JIHATDAN TAYYORLASHNING ASOSIY USUL VA VOSITALARI

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

MAIN METHODS AND TOOLS OF MENTAL AND PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS

Hamidjonov Muhammadbobir¹, Shodilbekov Nodirbek Shokirjon o'g'li²¹Hamidjonov Muhammadbobir

– Andijon davlat universiteti o'qituvchisi

²Shodilbekov Nodirbek Shokirjon o'g'li

– Andijon davlat pedagogika institute jismoniy madaniyat magistranti

Annotasiya

Maqolada futbolchilarning ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorlashning asosiy vosita va usullari jarayonini shakllanishining pedagogik asoslari ko'rsatilgan, uning ahamiyati, dolzarbligi, shuningdek samarali kasbiy tayyorgarligiga ta'sir etadigan usul va vositalar tahlil qilingan.

Аннотация

В статье показаны педагогические основы формирования основных средств и методов психической и физической подготовки футболистов, их значение, а также проанализированы методы и средства, влияющие на эффективную профессиональную подготовку.

Abstract

The article shows the pedagogical basis of the formation of the main tools and methods of mental and physical training of football players, its importance as well as the methods and tools that affect effective professional training are analyzed.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik, yosh futbolchilarning harakat funktsiyalari (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik), harakat uslubi, ratsional texnika.

Ключевые слова: психологическая подготовка, физическая и техническая подготовка, двигательные функции юных футболистов (сила, скорость, выносливость, ловкость и ловкость), стиль усилий, рациональная техника

Key words: psychological preparation, physical and technical preparation, motor functions of young football players (strength, speed, endurance, dexterity and dexterity), effort style, rational technique.

KIRISH

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o'sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda, juda katta psixik kuch-quvvat sarflashini tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funktsiyalari va psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchining psixologik tayyorgarligi sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funktsiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi. Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi.

MUHOKAMA

Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash,

faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi. Sportchilarni psixologik tayyorlash sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning nafaqat eng yuqori malaka va mahoratga erishishlarida katta ahamiyat kasb etuvchi psixik funktsiya va holatlar, balki shaxsning aynan bir xil funktsiyalari yoki xususiyatlarining turli sport sohalaridagi talablarga ko'ra inson psixikasida bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda namoyon bo'lishidagi o'ziga xosliklar ham nihoyatda ko'pdir.

Bu sportdagi shunday o'ziga xos muloqot shakli bo'lib, u sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Psixologik ta'sirlar psixologik mashqlardan o'zining izchilligi bilan farqlanadi. Psixologik mashqlar jarayonida sportchi psixikasining u yoki bu tomonlarini takomillashtirish uchun sportchi tomonidan muayyan topshiriqning aniq bir harakati amalga oshiriladi (bunda sportchi o'zining psixik jihatlarini namoyon qilishda faollik ko'rsatadi). Psixologik ta'sirda bunday bevositalik bo'lmaydi, ular odatda sportchini shunday faol munosabatlar shakliga tayyorlaydiki, sportchi bu shaklni o'z faoliyatida va xulq-atvorida maqsadga muvofiq deb tan oladi. Psixologik ta'sirning sportchi faoliyati maqsadi va motivlari bilan mos kelishi ijobiy natija beradi. Bunday moslik mavjud bo'lmagan hollarda psixologik ta'sir o'zining ma'no-mazmunini yo'qotadi. Psixologik ta'sirning egalari sifatida sport trenerlari, jamoa psixologlari, sport jamoasi, sport jamoasining yetakchisi, hurmat e'tiborga sazovor bo'lgan sportchilar, ishdagi hamkasb do'stlar, sport jamoatchiligi va hokazolar bo'lishi mumkin. Sportchini umumiy psixologik tayyorlash vazifalarini bajarish vaqtidagi psixologik ta'sirlarni qo'llash uslubiyati ko'p jihatdan tarbiyaviy ishlar uslubiyatiga muvofiq keladi. Biroq ular bu bilan cheklanmaydi. Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borishning asosiy uslublari bu – tushuntirish, ishontirish, suhbat, rag'batlantirish, majburlash va shu kabilardir. Psixologik ta'sirni qo'llash metodikasida esa o'zining shakllangan shaxsiy xususiyatlari natijasini chuqur o'rganish asosida sportchilarga psixologik bilim berish birinchi o'ringa chiqadi.

O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini takomillashtirish ham psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vositalari bilan chambarchas bog'lanib ketgandir. Ular bir birining ta'sirchanlik samaradorligini to'ldirib, oshirib turadi. O'zini sportda anglash va o'zini sport uchun yaratishga faol intilmasdan turib, sportchilar o'zlarida sport xarakterini tarbiyalay olmaydilar. Shu sababli ham psixologik tayyorgarlikning samarasi tarbiya o'z o'zini tarbiyalash bilan qo'shib olib borilganda yanada yuqoriroq bo'ladi. O'z-o'zini takomillashtirish esa asosan sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan

Yosh futbolchilar bilan ishlashda dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'lig'ini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yinini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funktsiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va ephillik), shuningdek, o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funktsiyasining asosiy komponentlaridir)

Shuni aytish joizki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa sportchining ratsional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakat tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

NATIJA

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq zo'r berish uslubi qo'llanadi. Bu uslubda mushakning ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi. 13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak. Sport tayyorgarligi

PEDAGOGIKA

bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Futbolchilar ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etishlari kerak :

* sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

* sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

* sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

* mehnatsevarlik, intizomlilik, ongllilik, faollik xislatlarini tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalar izchillik ,tizimlilik bilan bajarish orqali yuksak sport natijalariga erishish uchun g'oyat katta imkoniyatlardan foydalanish imkonini beradi.

Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik tamoyillarni izchil amalga oshirish uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi. Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchilarning ta'lim olish va mashg'ulotining vositalari hisoblanadi. Egallayotgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Jismoniy mashqlar turli xil bo'lib, ular mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi. Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va chaqqonlikni oshirishga yordam beruvchi asosiy vositalardir. Shuningdek, sportchining yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada uning ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashqni bajarish sportchining sifat va malakalariga yuqori darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sportchilarga ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) musobaqa mashqlari,
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari,
- 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari masalan, futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

Futbolchi reaksiyasini, yugurish tezligini va boshqa ko'nikmalarni oshirishi uchun u jiddiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, barcha mashg'ulotlarning deyarli yarmi sportchilarning jismoniy rivojlanishiga bag'ishlangan.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy mashqlar uchun umumiy mashqlar va sportchining maxsus mahoratini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Murabbiy mashg'ulot intensivligini mustaqil ravishda belgilaydi, jismoniy tayyorgarlik futbolchi uchun samarali va xavfsiz bo'lishi kerak.

Jismoniy mashqlar uchun turli xil mashqlar mavjud. Ba'zilar sportchining mushak massasini oshirishga qaratilgan, boshqalari esa reaksiya va yugurish tezligini oshirishga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik futbolchiga futbolning barkamol o'yinining ba'zi jihatlarini o'rgatishga imkon beradi. Vestibulyar apparatni mustahkamlash uchun sersersult bilan ko'plab mashqlar qo'llaniladi va futbolchi to'pni iloji boricha samarali urishi uchun qo'llab-quvvatlash maydonini qisqartirishga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi: bir oyoqqa sakrash, oyoq barmoqlarini bosib o'tish va boshqalar.

XULOSA

Faqatgina ushbu sport turida ishlatiladigan maxsus mashqlarsiz futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tasavvur qilib bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun bunday mashqlar futbolchiga zarbalarni, zarbalarni va "qiyin" zarbalarni bajarishga o'rgatadi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarni kasbiy malakaga muvaffaqiyatli erishishini ta'minlash uchun uning jismoniy va ruhiy tayyorligiga ta'sir ko'rsatish, undagi jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, jismoniy madaniyat va sport sohasidagi bilim, ko'nikma va malakalarini orttirishga qaratilgan jarayondir. Uning maqsadi yuqori jismoniy madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama rivojlangan va jismonan sog'lom shaxsni shakllantirishdir.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
2. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
3. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi [Matn]: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
4. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019
5. Nurimov Z.R. Futbol nazaryasi va uslubi, 2015
6. Осокин Г. В., Основы профессиональной подготовки педагога к развитию физической культуры в учебно-тренировочном процессе: дис. д-ра пед. наук. /Г. В. Осокин. - Москва, 2010. – С. 89.