

## YOSH FUTBOLCHILARNING NAZARIYA VA AMALIY TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK TAHLILI

**Karabayev Shuhrat Shokirjanovich**  
*Namangan Futbol Akademiyasi Murabbiyi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqololada futbolda pedagogik taxlilning ahamiyati: nazariya va amaliyot masalasi o'rganiladi. Shu jumladan, maqolamizda murabbiyning jamoadagi o'yinchilar haqida ob'ektiv ma'lumotlarga ega bo'lishi, yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, ularga berilayotgan jismoniy mashqlarning funksional a'zolariga ta'siri va futbolchilarning texnik-taktik mahorat darajasini to'g'ri baholash hamda kelajakda ulardan yuqori malakali yetuk darajadagi futbolchi tayyorlash maqsadlari kabi keng qirrali fikr-mulohazalar o'rin olgan.*

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

### KIRISH

Yurtimizda olib borilayotgan keng ko'lamli islohatlarning mazmuni yosh avlodni ma'naviy yetuk, jismonan sog'lom, intellektual salohiyatli barkamol avlod qilib tarbiyalashga yo'naltirilgan. Har tomonlama yetuk yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati juda katta ekanligi hammamizga kundek ravshan. Bu esa sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarini yanada kuchaytirish, uning qamrovini keng olib borish hamda samaradorligini oshirish vazifasini yuklaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5887-son farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PF-5924-sonli farmoni, 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-sonli farmonlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2; 3].

Asosiy qism. 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 o'z ifodasini topadi. Ma'lum maqsad va vazifalar yechimini 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 etadi. Tayyorgarlik jarayonida o'ziga xos o'rinni futbolchilarni nazorat qilish va ularni tayyorgarligini operativ baholash jihatlar egallaydi[4]. 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 ifodalanadi. 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 shakllantiriladi. Demak, maxsus jismoniy sifatlarini 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 sifatlarini umumiy rivojlantiruvchi mashqlarida futbolchilarning holatiga baho berishda mashqlar soni to'rt yoki beshtadan ortsamligi kerak, bu narsa maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarida futbolchilarning holatiga baho berishda ham amal qilinishi lozim. Majmuada, 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, aldanchi 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 qat'iyatligini 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 yo'naltiradi[5]. 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 turgunlikni saqlash – bir necha hafta, xattoki bir oy. Barqarorlik ko'rsatkichlarining o'ziga xos jihati, u asosida bo'lajak mashg'ulotlarni samarali rejlashtirish imkoniyati yaratiladi. Joriy holat – bu shunday holatki, sportchi bir yoki bir qancha mashg'ulot jarayonida ishtirok etib, xosil qilgan jismoniy 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 rejlashtiriladi. 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 qobiliyatlar 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 baholash mumkin. Testlar, qaddi-qomat darajasini baholab beradi, u faqat bosqichma-bosqich nazoratda amalga oshiriladi. Rivojlanganlik daraja tashqi harakat funksiyalarda harakat sifatini oshirish 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 qobilyatlarni baholashda shunday testlardan foydalaniladiki, ya'ni futbolchi unda bir qancha harakat, kuch va mahoratni ifoda etishi lozim. Futbolchini texnik qobilyatlarini 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 ifodalanadi. 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.

Xulosa. Tadqiqotimiz davomida respondentlarga yangi amaliy va nazariy bilimlar berishimiz natijasida yosh futbolchilarning psixologik tayyorgarligi oshganligini, ularga berilayotgan jismoniy mashqlarning funksional a'zolariga ta'siri yaxshilanganligini va futbolchilarning texnik-taktik mahorat darajasi yuqori darajadagi bahoga chiqqanligini ko'rishimiz mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5887-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PF-5924-son.
3. 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.
5. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007 y.