



ФУТБОЛ СПОРТИДА СПОРТЧИЛАРНИНГ ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ахунджанов Фаррух Алимович

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар
университети магистранти*

Ахмедов Хикматилла Раҳманбердиевич

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар
университети профессори*

Аннотация – ушбу мақолада футбол спортида спортчиларнинг ўқув жараёнини режалаштиришнинг назарий ва амалий асослари ёритиб берилган. Футболчиларнинг жисмоний, техник, тактик ҳамда психологик тайёргарлигини самарали ташкил этишда режалаштиришнинг ўрни ва аҳамияти таҳлил қилинган. Мақолада ўқув жараёнини режалаштиришнинг асосий принциплари, таркибий қисмлари ва замонавий методлари кенг ёритилган. Шунингдек, машғулотларни индивидуал ёндашув асосида ташкил этиш, юклама ҳажми ва интенсивлигини тўғри тақсимлаш, спортчиларнинг функционал ҳолатини назорат қилиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган. Замонавий технологиялардан фойдаланиш орқали футболчиларнинг тайёргарлик даражасини ошириш имкониятлари ҳам кўриб чиқилган. Мазкур мақола футбол мураббийлари, спорт мутахассислари, олий таълим муассасалари талабалари ҳамда футбол спорти соҳасига қизиқувчи ўқувчилар учун мўлжалланган.

Калит сўзлар - футбол, спортчилар тайёргарлиги, ўқув жараёни, машғулотларни режалаштириш, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик, индивидуал ёндашув, спорт методикаси, замонавий технологиялар, футбол машғулотлари.



Футболда ўқув жараёнининг аҳамияти

Футболда ўқув жараёни – бу спортчининг физик, техник, тактик ва психологик қобилиятларини ривожлантириш учун қўлланиладиган тизимли ва мақсадли ҳаракатлар йиғиндисидир.

- Физик тайёргарлик: тезлик, чидамлилиқ, куч ва мувозанат каби кўникмаларни ривожлантириш.
- Техник тайёргарлик: тўп назорати, пас бериш, зарба бериш ва дриблинг.
- Тактик тайёргарлик: ўйин жараёнидаги ҳаракатларнинг стратегияси, позицияларни ўзгартириш ва жамоавий ҳамкорлик.
- Психологик тайёргарлик: стрессга чидамлилиқ, мотивация, ўз-ўзини назорат қилиш.

Ўқув жараёни тўғри режалаштирилганда спортчининг спорт натижалари яхшиланади, жароҳатлар хавфи камаяди ва муваффақиятли карьера учун зарур қобилиятлар шаклланади.

Ўқув жараёнини режалаштиришнинг асосий принциплари

Футболчиларнинг ўқув жараёнини режалаштиришда қуйидаги принциплар эътиборга олинади:

1. Мақсадга йўналтириш – ҳар бир машқ ва машғулот аниқ мақсадга эга бўлиши керак: техника, тактика ёки физик тайёргарлик.
2. Муқаррарлик – машғулотлар тартибли ва босқичма-босқич ривожлантирувчи бўлиши лозим.
3. Турлилиқ ва интеграция – техник, физик ва психологик тайёргарлик элементлари ўзаро боғлиқ ва турли усулларда ривожлантирилиши керак.



4. Шахсийлаштириш – ҳар бир футболчининг ёши, даражаси ва фаолиятига қараб режалаштириш.
5. Прогрессивлик – жисмоний ва техник кўникмаларни мунтазам равишда кучайтириш, машқлар интенсивлигини босқичма-босқич ошириш.
6. Қайта тикланиш ва соғломлаштириш – машғулотдан кейин спортчининг тикланиши учун вақт ва шарт-шароитлар таъминланиши лозим.

Ўқув жараёнининг таркибий қисмлари

Футболда спортчиларнинг ўқув жараёни одатда қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

Физик тайёргарлик

Физик тайёргарлик футболда асосий аҳамиятга эга, чунки у нафақат ҳаракатчанлик, балки жароҳатларнинг олдини олишга ҳам ёрдам беради.

- Кардио тайёргарлик – югуриш, аэроб ва анаэроб машқлар.
- Куч ва мувозанат – машқлар орқали мушаклар ва тана мувозанатини ривожлантириш.
- Чидамлилик – устуворлик, тезлик ва ҳаракатчанликни кўпайтириш учун махсус машқлар.

Техник тайёргарлик

Футболда техник кўникмалар муҳим аҳамиятга эга. Улар қуйидаги машқлар орқали ривожлантирилади:

- Тўпни назорат қилиш ва дриблинг.
- Паси ва зарбаларни аниқ бажариш.
- Ҳимоя ва ҳужумда позицияларни тўғри танлаш.



Тактик тайёргарлик

Тактика – жамоавий ўйиннинг асоси. Машғулотларда қуйидагиларга эътибор қаратилган:

- Позицияларнинг тўғри танланиши.
- Ҳужум ва ҳимоя стратегиялари.
- Жамоа билан ўзаро ҳамкорлик кўникмаларини ривожлантириш.

Психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарлик спортчининг руҳий барқарорлиги ва стрессга чидамлилиги учун муҳим:

- Мотивацияни ривожлантириш.
- Ўз-ўзини назорат қилиш ва концентрацияни сақлаш.
- Ғалаба ва мағлубиятга мослашиш қобилияти.

Ўқув жараёнини режалаштиришнинг методлари

Футболда ўқув жараёнини режалаштиришда қуйидаги методлар қўлланилади:

1. Даврий метод – машғулотлар сезиларли равишда оширилади, тизимли прогресс таъминланади.
2. Интеграцияланган метод – физик, техник ва тактик тайёргарлик бир вақтда ривожлантирилади.
3. Шахсий метод – ҳар бир футболчининг индивидуал хусусиятлари, имкониятлари ва заиф томонларига қараб машғулотлар мослаштирилади.
4. Сценарий ва симуляция – ўйин вазиятларини амалий машқлар орқали кўриш ва уларни самарали ҳал қилиш.



Машғулотларни режалаштиришда сезиларли жиҳатлар

- Фасл ва мавсумга мос режалаштириш – қиш ва ёзги мавсумда машғулот интенсивлиги фарқ қилади.
- Қайта тикланиш кунлари – спортчини чарчоқдан сақлаш ва жароҳат хавфини камайтириш.
- Ҳар бир машғулотнинг мақсадлилиги – аниқ вазифалар ва натижани баҳолаш.
- Маслаҳат ва кузатув – мураббийлар ва тренерлар ҳар бир футболчининг ҳолатини доимий кузатиб бориши зарур.

Замонавий технологиялар ва методлар

Бугунги кунда спортчиларнинг тайёргарлигида замонавий технологиялар ҳам кенг қўлланилади:

- GPS ва биомеханика мониторинги – ҳаракатларни ва югуриш масофасини аниқлаш.
- Видеотаҳлил ва тактик симуляциялар – ўйинларни таҳлил қилиш ва стратегияни такомиллаштириш.
- Физиотерапия ва тикланиш усуллари – массаж, сузиш, криотерапия.

Бу усуллар футболчиларнинг самарадорлигини сезиларли равишда оширади ва жароҳат хавфини камайтиради.

Хулоса

Футболда спортчиларнинг ўқув жараёнини режалаштириш – мураккаб ва системали жараён бўлиб, у нафақат физик тайёргарлик, балки техник, тактик ва психологик ривожланишни ҳам қамраб олади. Тўғри режалаштирилган машғулотлар спортчиларнинг спорт натижаларини яхшилайдиган, жароҳатлар



хавфини камайтиради ва уларни юқори даражадаги ўйинга тайёрлайди. Замонавий технологиялар ва индивидуал ёндашувлар қўлланилганда, футболчиларнинг ривожланиши самарали ва устувор бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ашмарин Б.А. **Теория и методика физического воспитания.** – М.: Просвещение, 2016.
2. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – М.: Спорт, 2018.
3. Годик М.А. **Физическая подготовка футболистов.** – М.: Терра-Спорт, 2015.
4. Кузнецов В.В. **Подготовка футболистов высокой квалификации.** – М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – Киев: Олимпийская литература, 2019.