

JISMONIY VA TEXNIK MASHQLAR ORQALI FUTBOLCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARNI SHAKILLANTIRISH HUSUSIYATLARI

Haydarova Zebogul Komiljon qizi
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi
va texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbolchi qizlarning tayyorgarlik darajasini oshirishda pedagogik nazoratning ahamiyati tahlil qilingan. Sport mashg'ulotlari jarayonida futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik mahoratini rivojlantirish, ularning mashg'ulot bosqichlarida tayyorgarlik holatini aniqlash usullari yoritilgan. Shuningdek, test va nazorat mashqlari yordamida futbolchilarning chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini baholashning samarali yo'llari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: futbolchi qizlar, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik nazorat, test, tezkorlik, chidamlilik, mashg'ulot.

Abstract: This article analyzes the importance of pedagogical control in increasing the level of training of female football players. It discusses the methods of developing the physical, technical and tactical skills of football players during sports training, and determining their state of readiness at training stages. It also shows effective ways to assess the qualities of agility, speed, strength and endurance of football players using test and control exercises.

Keywords: female players, technical-tactical preparation, pedagogical control, test, speed, endurance, training.

Futbolchi qizlarning 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. Futbolchi qizlar tayyorgarligida yillik mashg'ulot, ma'lum davrlarga mos keladigan qilib bo'lingan, tayyorgarlik davr bo'lsa, bosqichlarga o'z ifodasini topadi.¹ 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 futbolchi qizlarning 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. 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 hisoblanadi². 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

¹ Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011

² <https://cyberleninka.ru/article/n/futbolchilarning-yuqori-darajadagi-tayyorgarligining-nazariya-va-amaliyotda-pedagogik-tahlili-1>

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.³ 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 oligan 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 qat'iyligini o'rganish. Pedagog sifatida baholash jarayonida chaqqonlik, ko'rsatilgan vazifani taktik jihatdan to'g'ri

³<https://ares.uz/storage/app/uploads/public/648/aae/98a/648aae98a4ae7861904155.pdf>

bajarish, vaziyatni tezlik bilan baholash va boshqa shunga o'xshash sifatlar ahmiyatga molik tomonlardir. Tizimli pedagogik nazorat futbolchilarni tayyorgarlik jarayonining ajratib bo'lmaz 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 shakllantirishning 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. 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.⁴ 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 rejlashtirish 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 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

⁴https://www.researchgate.net/publication/392515714_O'ZBEKISTONDA_FANLARARO_INNOVATSIYALAR_VA_ILMIY_TADQIQOTLAR_JURNALI_FUTBOLCHILARNING_YUQORI_DARAJADAGI_TAYYORGARLIGINING_NAZARIYA_VA_AMALIYO_TDA_PEDAGOGIK_TAXLILI_Davron_Dilmurotovich_Abduraximov_Chirc

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 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'llaniladi⁵:

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. Futbolchi qizlarni 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

⁵ <https://inlibrary.uz/index.php/ifx/article/view/82915>.

[http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Futbol%20nazariyasi%20va%20uslubiyati%20\(Jismoniy%20tayyorgarlik\).pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Futbol%20nazariyasi%20va%20uslubiyati%20(Jismoniy%20tayyorgarlik).pdf)

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 qaranganda, 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 olmaganida ijobiy natijaga erishildi; •tezlanish kuchi umummiy olganda jamoada o'rtacha darajada yaxshi shakillangan; 12 •boshlang'ich bosqichdagi futbolchi talabalarda chidamlilikni aniqlash maqsadida 300 metrga yugirtirganimizda qoniqarli natijaga ega bo'ldik. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta muskul 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. O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 sek) bir necha seriyali usulda badariladi, dam olish intervali 10-15 min bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan

tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha kontrol mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Mamlakatimizning mentaliteti, an'analari, geografik tarkibiy qismini hisobga olgan holda, bu vazifalarni bajarish ustidan umumiy (qat'iy) nazorat kerak. Hujumning samaradorligi tezkorlik va texnik-taktik uslublarni aniq amalga oshirishga bog'liq, bu o'yinchilardan yuqori darajada individual va jamoaviy harakatlarni talab yetadi. Raqibning metin himoyasini yengishning zamonaviy vositalardan biri - tezkor qarshi hujumdur. Futbolda zamonaviy himoya anchagina futbolchilar bilan olib boriladi. Unda himoyachilar va yarim himoyachilarga qo'shimcha, xujumchilar ham ishtirok yetadi⁶. Bu o'yinni yuqori saviyada tashkil yetish va o'yinchilarning aniq o'zaro harakatlarini talab yetadi. Bunday sharoitda o'yinning ma'lum bosqichlarida hujum va himoya vazifalarini ham samarali amalga oshirishga qodir universal futbolchilarning ahamiyati keskin ortadi. Himoyachilar uchun hujumlarni muvaffaqiyatli tashkil yetish va yakunlash qobiliyati shart bo'ladi. O'yin harakatlari muvaffaqiyatining zaruriy sharti- futbolchi qizlarning yuqori jismoniy va funksional tayyorgarligini talab yetuvchi, maydonning barcha qismlarida to'psiz harakatlaridir. To'p uchun kurashda futbolchilarning yakka kurashlari keskinlashmoqda. Shuning uchun, futbolchi qizlarning atletik tayyorgarligining ahamiyati ortadi⁷.

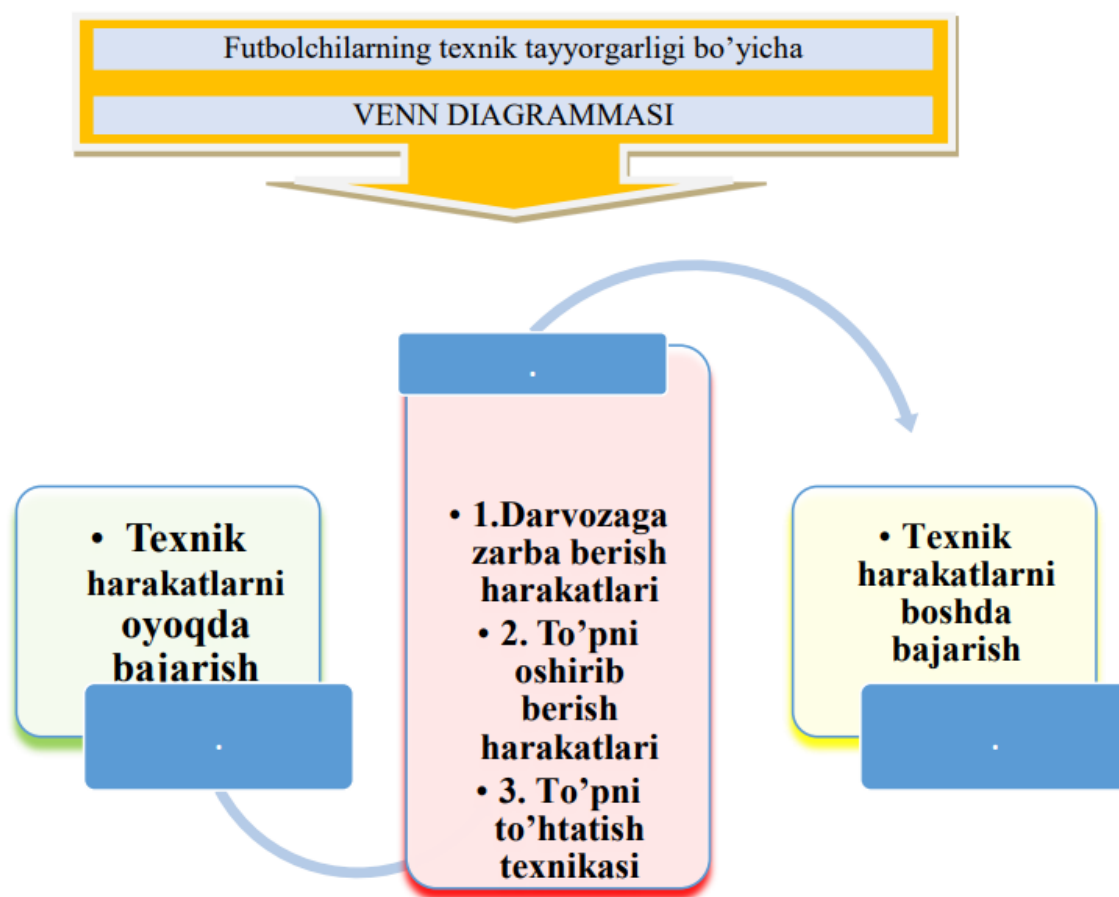
Bizning mamlakatimizda futbolga katta e'tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko'p harakatlar amalga oshirilishini takazo etadi. Yosh futbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa hozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya'ni futbol klublarida mashg'ulotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar, tezlik-kuch sifatleri umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori malakali sportchilar yetishtirishda muhim omillardan biri ekanligini isbotlaydi. Quyida

⁶ Karimov A.A., To'laganov A.A. Yuqori malakali futbolchilarni musobaqa faoliyatida tezlikni aniqlovchi ayrim jihatlari // Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muommolari. T.: 2015 – B. 250–251

⁷ <https://cyberleninka.ru/article/n/yosh-futbolchilarning-texnik-taktik-tayyorgarligini-takomillashtirishning-zamonaviy-yo'llari-1>. <https://zenodo.org/record/6778812/files/DIS0921.pdf>. <https://jdpu.uz/wp-content/uploads/2021/03/SPORT-PEDAGOGIK-MAHORATINI-OSHIRISHfutbol.pdf>

inavatsiyalardan foydalanishda qo'llash mumkin bo'lgan diagramma va jadvalni ko'rishingiz mumkin.

1-rasm



Xulosa: Futbolchi qizlarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini shakllantirish murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u bosqichma-bosqich rejalashtirish va muntazam nazoratni talab qiladi. Maqolada keltirilgan ilmiy-amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, samarali tayyorgarlik jarayoni uchta muhim komponentga tayangan holda olib borilishi lozim: jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat va pedagogik nazorat. Birinchidan, futbolchi qizlarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar ularning maydondagi samaradorligini bevosita belgilab beradi. Maxsus mashqlar orqali bu sifatning rivojlanishi futbolchilarni raqib bilan kurashishda ustunlikka ega qilish bilan birga, jarohatlardan himoya qiladi va umumiy sog'lig'ini mustahkamlaydi. Ikkinchidan, texnik va taktik tayyorgarlik mashqlari

futbolchilarni o'yin davomida tezkor qaror qabul qilishga, vaziyatni to'g'ri baholashga va jamoaviy hamkorlikni yo'lga qo'yishga yordam beradi. To'pni boshqarish, kombinatsiyalarni samarali amalga oshirish va qarshi hujumlarni tashkillashtirish kabi elementlar aynan shu tayyorgarlikning amaliy ko'rinishidir. Uchinchidan, pedagogik nazorat futbolchi qizlarning tayyorgarlik jarayonini to'liq boshqarish va baholash imkonini beradi. Maxsus testlar va nazorat mashqlari yordamida sportchilarning joriy, operativ va barqaror holatlari aniqlanadi. Shu orqali murabbiylar mashg'ulot hajmi va intensivligini to'g'ri belgilashlari, sportchilar individual imkoniyatlarini inobatga olib, optimal yuklama berishlari mumkin bo'ladi. Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib, quyidagi xulosalarga kelindi:

- Futbolchi qizlarda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish uchun maxsus mashqlar bilan bir qatorda, umumiy jismoniy mashqlardan ham tizimli foydalanish lozim.
- Pedagogik nazorat tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil etishda asosiy vosita hisoblanadi.
- Jismoniy sifatlarni baholashda test va nazorat mashqlari sportchilarning rivojlanish bosqichlarini aniq ifodalab beradi, bu esa kelgusida ularning o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.
- Psixologik qat'iyat, motivatsiya va musobaqa davomida stressni boshqarish qobiliyati ham futbolchi qizlarning tayyorgarligida alohida o'rin tutadi.
- Innovatsion metodlar, sport tibbiyoti va ilmiy tadqiqotlar natijalaridan foydalanish futbolchi qizlarning tayyorgarligini yanada yuqori bosqichga olib chiqadi.

Umuman olganda, futbolchi qizlarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularga to'g'ri pedagogik nazorat o'rnatish va zamonaviy mashg'ulot

metodikasidan foydalanish mamlakatimizda ayollar futboli rivoji uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абукаева З.Х. Болалар ва ўсмирларда жисмоний сифатларни ривожлантириш. — Т.: «Fan va texnologiya», 2021. — 152 б.
2. Салимов Ш.С. Футболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси. — Тошкент: «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi», 2020. — 198 б.
3. Эргашев Х.Т., Юсупов Б.А. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. — Т.: «Ilm ziyo», 2022. — 260 б.
4. Жуманов Ш.М. Болалар ва ўсмирлар спортида тайёргарлик жараёни. — Т.: «Yangi asr avlodi», 2019. — 176 б.
5. Назаров Р.Х. Ҳаракатли ўйинлар орқали болаларда жисмоний сифатларни шакллантириш. // «Жисмоний тарбия ва спорт» журнали, 2021, №2, — Б. 45–50.