13–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI INTEGRAL TAYYORGARLIGINI XUSUSIYATLARI

Xasanov A.T. ped.f.b.f.dok.(PhD),dotsent,
Olimov Q.O. 2-kurs magistr
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya

Maqolada sport maktablaridagi 13-14 yoshli futbolchilarni maxsus tayyorgarlik bosqichida o‘yin xarakteridagi mashqlarni qo‘llashga urg‘u berilgan integral tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy – tadqiqot natijalari berilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, 13–14 yoshli futbolchilar, integral tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik bosqichi, pedagogik eksperiment, o‘yin mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mikrotsikl, mashg‘ulot yuklamasi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashdagi o‘smirlik yoshi eng murakkab jarayon hisoblanadi. Shuning uchun bu davrda mashg‘ulotlarnda turli xil metodika va usullarni qo‘llash taqozo etiladi. Xuddi shunday, 13–14 yoshli futbolchilarni tayyorlashda ham yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, mashg‘ulotlarni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish muhimdir. Integral tayyorgarlik jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarni yagona mashg‘ulot jarayonida uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli, tadqiqotning maqsadi 13–14 yoshli futbolchilarning maxsus tayyorgarlik bosqichida integral tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik eksperiment asosida baholashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: futbolchilarning tayyorgarlik xususiyatlarini o‘rganish, integral o‘yin mashqlarini ishlab chiqish, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda metodika samaradorligini jismoniy, texnik, taktik va psixologik ko‘rsatkichlar orqali baholash.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

13–14 yoshli futbolchilarning maxsus tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulot jarayonining mavjud xususiyatlarini aniqlash.

Musobaqa faoliyatining asosiy talablariga mos keluvchi integral o‘yin mashqlarini tanlash va tizimlashtirish.

Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik komponentlarini birlashtiruvchi mashg‘ulotlar majmuasini ishlab chiqish.

Mikrotsikllar doirasida mashqlar ketma-ketligi va mashg‘ulot yuklamasi intensivligini boshqarish tamoyillarini belgilash.

Taklif etilgan metodikaning samaradorligini jismoniy, texnik, taktik, psixologik va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari asosida baholash.

Tadqiqot 13–14 yoshli futbolchilarning maxsus tayyorgarlik bosqichida integral mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish va pedagogik eksperiment sharoitida tekshirishga yo‘naltirildi. Tadqiqotning metodik tuzilishi dastlabki holatni o‘rganish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, mashg‘ulot jarayoniga joriy etish va tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash bosqichlarini qamrab oldi.

Dastlabki tadqiqotlar davomida mashg‘ulotlarni tashkil etish xususiyatlari, murabbiylarning mashq tanlash amaliyoti va integral tayyorgarlik vositalaridan foydalanish holati o‘rganildi. Ushbu ma’lumotlar asosida maxsus tayyorgarlik bosqichi uchun o‘yin xarakteridagi mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Pedagogik eksperimentning asosiy vazifasi taklif etilgan metodikani muntazam mashg‘ulot jarayonida qo‘llash imkoniyatlarini va uning natijadorligini baholashdan iborat bo‘ldi.

Integral tayyorgarlik futbolchining musobaqa faoliyatida bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladigan tayyorgarlik komponentlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirishga asoslanadi. Mazkur metodikada jismoniy yuklama texnik harakatlar, taktik topshiriqlar va psixologik talablar bilan birlashtirildi.

Metodikaning mazmuni quyidagi beshta asosiy yo‘nalishni qamrab oldi.

Jadvaldagi testlar metodikani ilmiy jihatdan baholash uchun tavsiyalardir; ular dastlabki matnda amalda qo‘llangan deb hisoblanmasligi kerak.

Agar tajriba va nazorat guruhlari mavjud bo‘lsa, ikkala guruhda ham bir xil testlar bir xil sharoitlarda, tajriba boshlanishidan oldin va yakunida o‘tkazilishi zarur. Bu o‘zgarishlarni vaqt davomida va guruhlar o‘rtasida taqqoslash imkonini beradi.

Integral yondashuvning asosiy xususiyati shundaki, mashqlar bir vaqtning o‘zida barcha komponentlarni bir xil darajada rivojlantirishga majburiy ravishda yo‘naltirilmaydi. Aksincha, har bir mashqning asosiy maqsadi belgilanadi, qolgan komponentlar esa uning mazmuniga muvofiq uyg‘unlashtiriladi.

Integral tayyorgarlikni baholash ko‘rsatkichlari

13–14 yoshli futbolchilar uchun tavsiya etilgan mezonlar

	Tayyorgarlik yo‘nalishi	Baholash ko‘rsatkichlari	Tavsiya etiladigan usul
01	Jismoniy	Tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, takroriy yugurish qobiliyati	10–30 m yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish testi, sakrash testlari
02	Texnik	To‘pni olib yurish, uzatish va qabul qilish aniqligi	Standartlashtirilgan texnik testlar
03	Taktik	Vaziyatni anglash, qaror qabul qilish, hujum va himoyadagi harakatlar	Video tahlil va oldindan belgilangan kuzatuv mezonlari
04	Psixologik	Diqqat, hissiy barqarorlik va qaror qabul qilishdagi izchillik	Validatsiyalangan so‘rovnoma yoki standart kuzatuv
05	Musobaqa faoliyati	Samarali uzatmalar, to‘pni yo‘qotishlar va muvaffaqiyatli hujum harakatlari	Musobaqa videosini tizimli tahlil qilish

Izoh: Jadvalda metodikani baholash uchun tavsiya etilgan mezonlar keltirilgan. Tadqiqotda faqat amalda qo‘llangan testlar va usullar natijalari taqdim etilishi lozim.

Taqdim etilgan tadqiqot dasturiga muvofiq, integral tayyorgarlik mashqlari aprel–may oylarida sakkizta mikrotsikl doirasida tashkil etilgan. Dastur jami 48 ta mashg‘ulotni qamrab olgan bo‘lib, har bir mikrotsikl olti mashg‘ulotdan iborat bo‘lgan.

Mashg‘ulotlar ikki mahal tashkil etilgan: ertalabki mashg‘ulotlar an’anaviy metodika asosida, ikkinchi mashg‘ulotlar esa maxsus ishlab chiqilgan o‘yin xarakteridagi mashqlar asosida olib borilgan. Ushbu tashkil etish modeli integral mashqlarni muntazam ravishda mashg‘ulot jarayoniga kiritish va ularni an’anaviy tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Shu bilan birga, ilmiy talqinda kuniga ikki mahal mashg‘ulot o‘tkazishning o‘zi integral metodikaning samaradorligini isbotlamasligini hisobga olish zarur. Mashg‘ulotlar davomiyligi, umumiy yuklama, tiklanish va nazorat shartlari ham aniq qayd etilishi kerak.

Mikrotsikllar davomida mashqlar majmualari quyidagi tartibda almashgan:

Xulosa qilib aytish mumkinki, 13-14 yoshli futbolchilarni maxsus tayyorgarlik bosqichidagi musobaqa oldi davrida o‘yin xarakteridagi mashqlarni qo‘llashga urg‘u berilgan integral tayyorgarligini olib borish samara beradi. Bunda harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar meyorini to‘g‘ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg‘ulot mashqlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов /В.П.Губа, А.В.Лексанов, А.В.Антипов. - М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
2. Futbol. R.A.Akramovning um.tah.ost. Toshkent - O‘zDJTI nash. 2006 y.-406 s.
3. Nurimov R. N. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash O‘zJTI – T.2005. 213 s.
4. Колупанов П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе. Авто…дис. кан. пед. наук. М.: 2010.