

FUTBOL MASHG‘ULOTLARIDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNI
RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Jizzax politexnika instituti “Jismoniy tarbiya” kafedrası

Assistenti Soliyev Farrux Farxod o‘g‘li

Annotatsiya

Futbol mashg‘ulotlarida funksional tayyorgarlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Yosh futbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, individual yondashuv hamda yuklamalarni nazorat qilishning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot davomida funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodlar futbolchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarini samarali shakllantirishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar

futbol, funksional tayyorgarlik, pedagogik yondashuv, jismoniy sifatlar, mashg‘ulot jarayoni, chidamlilik, tezkorlik, yuklama.

Kirish. Bugungi kunda futbol sport turi dunyo miqyosida eng ommaviy va raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy futbol o‘yinchilardan yuqori darajadagi texnik, taktik va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, futbolchilarning funksional holatini takomillashtirish ularning musobaqa jarayonidagi samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Funksional tayyorgarlik sportchining organizmi turli yuklamalarga moslasha olish darajasi, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining faoliyat ko‘rsatish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Futbolda yuqori intensivlikdagi harakatlarning ko‘pligi futbolchilardan katta hajmdagi energiya sarfini talab qiladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida funksional imkoniyatlarni rivojlantirish pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilishi lozim. Pedagogik asoslangan mashg‘ulotlar sportchilarning yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlari hamda tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etilganda yuqori natijadorlikka erishiladi. Shu nuqtai nazardan, futbol mashg‘ulotlarida funksional tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslarini o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Sport pedagogikasi va futbol nazariyasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda funksional tayyorgarlik masalasi alohida o‘rin egallaydi. Tadqiqotchilar futbolchilarning funksional holatini rivojlantirishda chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydilar. Ilmiy manbalarda funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda interval usuli, aylanma mashg‘ulotlar, yuqori intensivlikdagi yugurish mashqlari hamda maxsus texnik

mashqlardan foydalanish samarali ekanligi qayd etilgan. Shuningdek, pedagogik nazorat va monitoring tizimi mashgʻulot samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida baholanadi. Zamonaviy tadqiqotlarda yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni rivojlantirish uchun individual yondashuv asosida mashgʻulotlarni tashkil etish tavsiya etiladi. Chunki har bir sportchining fiziologik imkoniyatlari va tiklanish jarayoni bir-biridan farq qiladi. Shu bois yuklamalarni meʼyorlashtirish va bosqichma-bosqich oshirish pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Futbol mashgʻulotlarida funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi oʻrganildi hamda ularning pedagogik samaradorligi tahlil qilindi.

Mashgʻulotlarni tashkil etishda quyidagi pedagogik tamoyillarga asoslanildi:

- izchillik va muntazamlik;
- individual yondashuv;
- yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi;
- tiklanish jarayonini nazorat qilish;
- mashgʻulot va dam olishning optimal uygʻunligi.

Shuningdek, futbolchilarning funksional holatini baholashda yurak urish tezligi, umumiy chidamlilik, tezkorlik va maxsus harakat faolligi koʻrsatkichlari hisobga olindi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi interval mashqlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mashgʻulot jarayonida maxsus futbol mashqlarini qoʻllash sportchilarning harakat koordinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, pedagogik nazorat asosida yuklamalarni boshqarish ortiqcha charchashning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashgʻulotlarda futbolchilarning funksional koʻrsatkichlari yuqoriroq natijalarni qayd etdi. Bu esa sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish mashgʻulot samaradorligini oshirishini koʻrsatadi.

Tadqiqot davomida quyidagi pedagogik omillar funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda asosiy vosita ekanligi aniqlandi:

1. Mashgʻulotlarning ilmiy asosda rejalashtirilishi;
2. Yuklamalarning optimal taqsimlanishi;
3. Zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish;
4. Motivatsion muhit yaratish;
5. Tiklanish jarayonlarini nazorat qilish.

Mazkur omillar futbolchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

Xulosa. Futbol mashg'ulotlarida funksional tayyorgarlikni rivojlantirish sportchilar mahoratini oshirishning muhim pedagogik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulotlar futbolchilarning chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini samarali shakllantirishini ko'rsatdi. Pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni futbolchilarning organizmini yuqori yuklamalarga moslashtiradi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Ayniqsa, individual yondashuv, yuklamalarni nazorat qilish va zamonaviy metodlardan foydalanish funksional tayyorgarlik samaradorligini oshiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi. Kelgusida futbol mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda funksional tayyorgarlikni raqamli monitoring asosida baholash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2018.
3. Pulatov A.A. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent, 2020.
4. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2016.
5. Platonov V.N. Sportchilar tayyorlash tizimi. – Kiev, 2017.
6. Karimov U.K. Yosh futbolchilarda funksional tayyorgarlikni rivojlantirish usullari. – Toshkent, 2021.
7. Issurin V. Athletic Training Periodization. – London, 2019.