

TALABA FUTBOLCHILARNING MEHNAT QOBILIYATLARINI TIKLASH VOSITALARI VA USULLARI

Mamatqulov J.G'

*Guliston davlat universiteti, Tibbiyot fakulteti «Tibbiy fundamental fanlar» kafedrası
o'qituvchisi., +998995200496. mamatqulovjaloliddin7@gmail.com*

Annotasiya: *Futbol talaba yoshlar orasida eng ommabop sport turlaridan biridir. Murakkab o'quv jarayonini mashg'ulot jarayoni bilan to'g'ri uyg'unlashtirish juda muhim, shuning uchun talaba-futbolchilarning sport faoliyatini tiklash uchun vositalar va usullarni tanlash dolzarbdır.*

Kalit so'zlar: *sport ko'rsatkichlari, tiklanish usullari va vositalari, talabalar futboli*

DOLZARBLIGI

Talabalar futboli, jumladan, mini-futbol ham yoshlar o'rtasida yildan-yilga ommalashib bormoqda. Havaskor jamoalar, klublar ko'paymoqda. Talabalar jamoalari turli darajadagi musobaqalarda qatnashadilar[1,3].

Ayni paytda oliy o'quv yurtlarida o'quv jarayoni jadallashib bormoqda.

Shuning uchun o'qish va mashg'ulotlarni, shuningdek, turli turnirlarda ko'rsatishni to'g'ri uyg'unlashtirish talabalar jamoalari murabbiylaridan futbolchilarning sport ko'rsatkichlarini tiklashning yangi shakl va vositalarini topishni talab qiladi[2,4,5].

Tadqiqotni tashkil etish usullari va usullari. Tadqiqotlarimiz, adabiy manbalarni tahlil qilish va turli oliy o'quv yurtlari talabalari futbol jamoalari bilan bo'lgan ko'plab murabbiylik tajribalarimizni umumlashtirish asosida biz, shubhasiz, futbol musobaqalarida, ham katta futbol, ham mini-futbolda o'ynayotgan talaba-futbolchilarning tayyorgarlik va raqobat davrlarida o'yinlarini yaxshilash uchun tiklanish chora-tadbirlarini qo'llash texnologiyasi bo'yicha zarur tavsiyalar berishimiz mumkin.

Natijalar va ularning muhokamasi. Talaba-futbolchilarni tayyorlash jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida ularning sportdagi ko'rsatkichlarini tiklash va oshirish bo'yicha pedagogik, gigienik, psixologik va tibbiy-biologik vositalar hamda usullarni kompleks qo'llash bo'yicha o'zimiz tomonidan ishlab chiqilgan va eksperimental sinovdan o'tgan texnologiyalardan foydalanishni tavsiya etishimiz mumkin.

Ushbu texnologiyalar quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: turli haftalik mikrosikllar uchun optimal o'quv dasturlari, tiklash vositalarining komplekslari, qo'llaniladigan o'quv dasturlari va qo'llaniladigan tiklash choralari samaradorligini aniqlash uchun operativ pedagogik nazorat usullari.

Shu bilan birga, ushbu texnologiyalar talaba-futbolchilarning funksional holatini yaxshilash va ko'rsatkichlarini oshirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi ta'sirining sifat jihatidan o'sishi kuzatilishi mumkin.

Tayyorgarlik bosqichidagi tayyorgarlikning asosiy yo'nalishi quyidagilar edi:

1) talaba-futbolchilar tanasining umumiy funksional imkoniyatlarini tiklash va takomillashtirish, jismoniy qobiliyat va fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish;

2) harakat qobiliyatlarini rivojlantirishni hisobga olgan holda texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirish;

3) katta hajmdagi o'quv ishlarini bajarishga axloqiy va irodaviy munosabatni shakllantirish

O'quv dasturlari maxsus mashqlar va o'quv shakllarining ta'sirini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi kerak.

Mashg'ulotlar dasturlarining tuzilishi va mazmuni o'quvchi-futbolchilarning og'ir mashg'ulot yuklarining yig'indisi ta'siriga bosqichma-bosqich moslashishini ta'minlashi kerak.

Bularning barchasiga o'quv yuklamalarining hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, shuningdek, mashg'ulotning diqqat markazini oqilona dasturlash, shuningdek, haftalik o'quv mikrosikllari tuzilmasi orqali erishiladi.

Asosiy haftalik mikrosiklda o'quv yuklari boshlang'ich haftalik mikrosiklga qaraganda hajm va intensivlikda sezilarli darajada katta bo'lishi kerak.

Asosiy mezosikl oxirida zarbali haftalik mikrosikldan foydalanish tavsiya etiladi, bu shubhasiz kuchli mashg'ulot impulsini beradi.

Talaba-futbolchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik tiklanish vositalaridan foydalanish muhim, ular orasida biz quyidagilarni ta'kidlaymiz: mashg'ulot jarayonini turli xil diqqat, hajm va intensivlikdagi mashg'ulot yuklarining optimal nisbatlarini ta'minlash, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri almashtirish, faol va sust dam olish, haftalik mikrosikllarni oqilona qurish, mashg'ulot kuni va individual mashg'ulotlar, mashg'ulotlar davomida zaruriy yuklamalar va o'yinlarni faol ishlatish, tiklanish jarayonlarining eng tez shakllanishi uchun mashg'ulotdan so'ng mashqlar komplekslaridan foydalanish.

Talaba futbolchilarni sog'lomlashtirish uchun gigienik vositalarga asosiy va qo'shimcha vositalar kiradi.

Ulardan asosiylari optimal kunlik rejim, ixtisoslashtirilgan ovqatlanish, chiniqtiruv va ruhiy gigienani o'z ichiga oladi.

Qo'shimcha chora-tadbirlarga murabbiylar va futbolchilar uchun eng samarali va qulay gigienik tiklash vositalarini kiritish tavsiya etiladi, ular murakkab va qimmat jihozlarni talab qilmaydi va turli sharoitlarda qo'llanilishi mumkin: gidroterapiya; turli xil sport turlari va umumiy massaj va o'z-o'zini massaj qilish, shuningdek, hammom muolajalarini qabul qilishning turli usullari.

Pedagogik, gigienik, tibbiy-biologik vositalardan kompleks tarzda foydalanishda talaba-futbolchilarning yoshga bog'liq anatomik va fiziologik xususiyatlarini, mashg'ulot jarayonining sharoitlarini, iqlim sharoitlarini, turli xil tiklash vositalarining jalb qilinganlar tanasiga ta'sirini va boshqa bir qator omillarni hisobga olish kerak [6].

Xulosa. Tiklash to'plamlarini shakllantirish tasdiqlangan sxema bo'yicha amalga oshirilishi tavsiya etiladi: haftalik mikrosiklda futbolchilarda charchoq va tiklanish jarayonlari dinamikasini aniqlash, ushbu ma'lumotlarni hisobga olgan holda adekvat tiklash to'plamlari va usullarini ishlab chiqish, ishlab chiqilgan tiklash to'plamlarining mashg'ulot va o'yin jarayonining real sharoitida samaradorligini aniqlash va ularni tuzatish zarur

Reabilitasiya tadbirlarining samaradorligini operativ pedagogik nazorat qilish usullarini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Tayyorgarlik jarayonida talaba-futbolchilarning funksional holati va faoliyati dinamikasi bo'yicha operativ pedagogik va tibbiy monitoringni tizimli ravishda olib borish tavsiya etiladi.

O'quv yuklamalarining asosiy parametrlari dinamikasi, ko'rsatkichlar haqida ma'lumot to'plash va tahlil qilish muhimdir funksional holati va ularning farovonligini sub'ektiv baholash.

Shuning uchun doimiy ravishda pedagogik kuzatishlar olib borish, psixofiziologik funksiyalar ko'rsatkichlarini aniqlash, shuningdek, o'quvchilar jamoasi futbolchilarining mashg'ulotlar va o'yin yuklamalari va tiklanish faoliyatiga toqat qilishlarini sub'ektiv baholash bo'yicha ma'lumotlarni tahlil qilish kerak.

Futbolchilarning psixofiziologik funksiyalari dinamikasi bo'yicha tizimli kuzatishlar natijasida olingan ma'lumotlar individual qiyosiy tahlildan o'tkazilishi va pedagogik kuzatishlar jarayonida olingan boshqa ko'rsatkichlar bilan har tomonlama baholashda va futbolchilarning mashg'ulotlar va o'yin yuklamalarining bardoshliligi va turli tibbiy va dam olish vositalarining ta'siri bo'yicha sub'ektiv ma'lumotlarini o'rganishda foydalanilishi kerak.

Talaba-futbolchilarni tayyorlash jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringdan noxush ma'lumotlar kelib tushsa, shoshilinch ravishda mashg'ulotlar dasturlari va reabilitasiya tadbirlariga tuzatishlar kiritish kerak.

ADABIYOTLAR:

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 qarori. 03.06.2017 y.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari tadarisida" gi Farmoni.

3.Akramov R.A. Futbol. Darslik. – Toshkent, 2006. – B. 344.

4.Futbol uyinining paydo bulishi va rivojlanishi. Darslik. T.:UzDJTI nashriyoti, 2006. 183-b.

5.Samusenkov O.I. Yosh sportchilar bilan ishlashda o'yin sportining ijtimoiy-madaniy salohiyatini amalga oshirishning pedagogik texnologiyasi (futboldan foydalanish misolida) / Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertasiya / Moskva, 2010 y.

6.Eshnazarov J.E. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. – T., 2008.