

FUTBOL MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Mirjamolov Sirojiddin Xayriddionovich

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti Jismoniy
tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi*

Annotatsiya. Tezisdagi futbol mashg'ulotlarini DTSga mos rejalashtirish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish hamda o'zlashtirish natijalarini mezonlar asosida baholash masalalari yoritiladi. Maqsad va metodik yondashuv bayon qilinib, umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalarni o'rgatish, o'yin vaziyatida qaror qabul qilish, monitoring va xavfsizlik tamoyillari ko'rib chiqiladi. Tavsiyalar ta'lim oluvchining yosh va tayyorgarlik darajasiga mos, bosqichli mashg'ulotni tashkil etishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: futbol, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, kompetensiya, baholash.

Аннотация. В тезисе рассматриваются планирование занятий по футболу в соответствии с государственным образовательным стандартом, взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки и оценка результатов по установленным критериям. Излагаются цель и методический подход; анализируются общая и специальная физическая подготовка, обучение техническим навыкам, принятие решений в игровых ситуациях, мониторинг и безопасность. Рекомендации направлены на поэтапную организацию занятий с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, компетенция, оценивание.

Abstract. This thesis examines football training planned in line with state education standards, the integration of physical and technical-tactical preparation, and assessment of learning outcomes against defined criteria. It outlines the aim and methodological approach and discusses general and specific fitness, teaching technical skills, decision-making in game situations, monitoring and safety. The recommendations support staged training adapted to learners' age and level of preparation.

Keywords: football, physical preparation, technical-tactical training, competency, assessment.

Kirish

Futbol o'yinchidan uzoq davom etadigan harakat faoliyati davomida tezlanish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, to'pni boshqarish va o'yin vaziyatiga mos qaror qabul

qilishni talab etadi. Shu sababli futbol mashg'ulotlarining mazmuni alohida jismoniy sifatni rivojlantirish bilangina cheklanmasligi, jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlikni yagona pedagogik jarayon sifatida shakllantirishi lozim. Ta'lim oluvchi o'yin qoidalarini bilishi bilan birga, ularni amaliy vaziyatda qo'llay olishi, sheriklari bilan hamkorlik qilishi va o'z harakatini tahlil etishi kutiladi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-son Qonunida sport ta'lim tashkilotlarida sportchilarni tayyorlash vakolatli organ tasdiqlaydigan namunaviy o'quv dasturlariga muvofiq tashkil etilishi va dasturlar ilmiy tadqiqotlar hamda sport amaliyotiga tayanishi belgilangan. Bu talab mashg'ulotlarni tasdiqlangan dastur, DTS va ta'lim oluvchilarning tayyorgarlik bosqichiga muvofiq rejalash zarurligini ko'rsatadi.

Futbol mashg'ulotlarida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni o'zaro uyg'un rivojlantirishning metodik asoslarini tizimlashtirish hamda DTSga mos, kuzatiladigan ta'lim natijalarini belgilash. Tezis normativ hujjatlar va futbol qoidalarini tahlil qilish, pedagogik tamoyillarni umumlashtirish hamda mashg'ulot mazmunini kompetensiyalar asosida loyihalashga tayangan. Unda amaliy tajriba o'tkazilgani yoki statistik natijalar olingani da'vo qilinmaydi.

Futbol tayyorgarligining tarkibiy qismlari DTSga muvofiq ta'lim natijasi bilim, amaliy ko'nikma va kompetensiyalarning o'zaro uyg'unligi sifatida ifodalanishi maqsadga muvofiq. Futbol mashg'ulotida bilimga oid natijalar o'yin qoidalarini, maydondagi joylashuv, xavfsizlik va jismoniy yuklamaning vazifasini tushunishni qamrab oladi. Amaliy natijalar to'pni olib yurish, to'xtatish va uzatish, darvozaga zarba berish, himoya va hujum harakatlarini bajarishda namoyon bo'ladi. Kompetensiya esa shu ko'nikmalarni o'yin vaziyatida maqsadga muvofiq tanlash, sheriklar bilan muvofiqlashtirish va natijani baholash qobiliyatidir.

Jismoniy tayyorgarlikning mazmuniga umumiy va maxsus yo'nalishlar kiradi. Umumiy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va harakatchanlikni rivojlantiradi. Maxsus tayyorgarlik esa futbolga xos takroriy tezlanishlar, qisqa tiklanish oralig'idagi harakatlar, yo'nalishni tez almashtirish va to'p bilan bajariladigan ish hajmini hisobga oladi. Yuklama miqdori ta'lim oluvchining yoshi, sog'lig'i, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot bosqichiga mos ravishda belgilanadi; uni keskin oshirishdan saqlanish kerak.

Texnik tayyorgarlik to'pni qabul qilish va uzatish, olib yurish, aldab o'tish, zarba berish hamda to'psiz ochilish ko'nikmalarini qamrab oladi. Mazkur elementlar avval oddiy, boshqariladigan sharoitda, keyinchalik vaqt va makon cheklovi mavjud mashqlarda mustahkamlanadi. Taktik tayyorgarlik esa bo'sh hududni aniqlash, raqib va sheriklarning holatini kuzatish, hujumni davom ettirish yoki himoyaga qaytish qarorini tanlashni

o'rgatadi. Texnik harakatni o'yin mazmunidan uzib qo'yimaslik uchun mashqlar vaziyatga yaqinlashtirib boriladi.

Asosiy qoidalar va xavfsizlik talablarini izohlaydi; murabbiy ko'rsatmasi asosida to'p bilan belgilangan texnik elementlarni nazoratli bajaradi; soddalashtirilgan o'yin vaziyatida sherik bilan uzatma va harakatni muvofiqlashtiradi; topshiriqdan keyin o'z xatosini aniqlab, uni tuzatish yo'lini ayta oladi. Bunday ifoda natijalarni kuzatish va baholashni aniq mezonlarga bog'lash imkonini beradi.

Futbol mashg'ulotini kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga ajratib rejalash mumkin. Kirish qismida davomat, salomatlik va mashg'ulotga tayyorlik aniqlanib, maqsad hamda xavfsizlik qoidalari eslatiladi. Tayyorgarlik qismida yengil yugurish, dinamik harakatlar va to'p bilan sodd koordinatsion mashqlar bajariladi. Asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi topshiriqlar texnik elementni o'rgatish va uni kichik guruhli o'yin sharoitida qo'llash bilan bog'lanadi. Yakuniy qismda tiklanish mashqlari, qisqa tahlil va o'z-o'zini baholash tashkil etiladi.

O'rgatish jarayoni "tushuntirish va ko'rsatish - nazoratli takrorlash - qarshilik yoki cheklov qo'shish - o'yin vaziyatida qo'llash - tahlil" ketma-ketligida olib boriladi. Masalan, uzatma texnikasi avval juftlikda qisqa masofadan mashq qilinadi; keyin uzatma yo'nalishi yoki vaqtiga cheklov qo'yiladi; so'ng kichik maydonli o'yinda sheriklarning joylashuviga qarab uzatma tanlash talab etiladi. Shu yondashuv texnikani mexanik takrorlashdan qaror qabul qilish bilan bog'langan o'yin ko'nikmasiga olib keladi.

Mashq yuklamasini belgilashda davomiylik, takrorlar soni, ish va dam olish nisbati, maydon o'lchami hamda guruhdagi ishtirokchilar soni hisobga olinadi. Bir xil topshiriqni barcha ta'lim oluvchilarga o'zgarmas murakkablikda berish o'rniga, masofa, tezlik, raqib bosimi yoki to'p bilan bajariladigan harakatlar soni orqali darajalash tavsiya etiladi. Murabbiy harakat texnikasining aniqligi, ishtirok faolligi va charchoq belgilarini kuzatib, yuklamani moslashtiradi.

Baholash oldindan e'lon qilingan, kuzatiladigan mezonlarga tayanishi lozim. Texnik topshiriqda to'pni boshqarish aniqligi, uzatmaning yo'nalishi, tana holati va topshiriqni belgilangan sharoitda bajarish qayd etiladi. Taktik mashqda vaziyatni ko'rish, maqsadga mos qaror tanlash va sherik bilan hamkorlik baholanadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa tegishli dasturda belgilangan sinovlar va xavfsizlik tartibi doirasida o'lchanadi.

Monitoringda boshlang'ich, joriy va yakuniy kuzatuvlar uyg'unlashtiriladi. Natijalar faqat guruhdagi o'rtacha ko'rsatkich bilan emas, ta'lim oluvchining shaxsiy o'sish dinamikasi bilan ham qiyoslanadi. Murabbiy kuzatuv varaqasi, amaliy namoyish, o'yin epizodini tahlil qilish va qisqa og'zaki savollardan foydalanishi mumkin. Shunda baho sport mahoratining yakuniy darajasinigina emas, ta'lim maqsadiga erishish jarayonini ham aks ettiradi.

Mashg'ulotdan avval maydon yuzasi, darvozalar va sport anjomlari ko'zdan kechiriladi; mashg'ulot hududida xavf tug'diradigan buyumlar bo'lmasligi ta'minlanadi. Ta'lim oluvchilar mos sport kiyimi va oyoq kiyimida qatnashadi, qizish mashqlarini bajarmasdan yuqori shiddatli yuklamaga o'tilmaydi. To'qnashuv ehtimoli bo'lgan mashqlarda ishtirokchilar soni, masofa va harakat yo'nalishi nazorat qilinadi. Jarohat yoki holsizlik alomati kuzatilsa, mashg'ulot to'xtatilib, belgilangan tartibda yordam ko'rsatiladi.

Pedagogik nazorat faqat intizomni tekshirishdan iborat emas. U harakat texnikasini kuzatish, yuklama va tiklanish nisbatini moslashtirish, guruhdagi hamkorlikni qo'llab-quvvatlash va ta'lim oluvchining o'z xatosini anglashiga yordam berishni ham qamrab oladi. O'yin qoidalariga rioya qilish, raqib va sherikka hurmat bilan munosabatda bo'lish, hakam qarorini qabul qilish sport etikasi hamda tarbiyaviy natijalar sifatida baholanadi.

Xulosa

Futbol mashg'ulotlarining samaradorligi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni alohida yo'nalishlar sifatida emas, o'yin faoliyatida bir-birini to'ldiradigan tarkibiy qismlar sifatida rejalashga bog'liq. DTSga mos yondashuv ta'lim natijalarini aniq kompetensiyalar orqali belgilash, topshiriqlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish va baholash mezonlarini oldindan aniqlashni talab qiladi. Har bir bosqichda salomatlik holati va xavfsizlik shartlari hisobga olinishi lozim.

Tavsiya etilgan metodik model ta'lim oluvchilarda futbol texnikasini o'yin vaziyatida qo'llash, jamoada hamkorlik qilish, qaror qabul qilish va o'z natijasini tahlil etish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Uni amaliyotga joriy etishda ta'lim muassasasining tegishli bosqichi uchun amaldagi DTSi, vakolatli organ tasdiqlagan namunaviy o'quv dasturi hamda amaldagi futbol qoidalariga muvofiqlashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, sportchilarni tayyorlashning namunaviy o'quv dasturlariga oid qoidalar.

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 6-apreldagi 187-son qarori bilan tasdiqlangan Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'limning davlat ta'lim standartlari (tegishli ta'lim bosqichining amaldagi hujjatlari bilan aniqlashtiriladi).

3. The International Football Association Board (IFAB). Laws of the Game 2026/27.
Rasmiy qoidalar to'plami.
4. Futbol bo'yicha vakolatli tashkilot tasdiqlagan amaldagi namunaviy o'quv dasturi
va musobaqa qoidalari.

