

15-16 YOSHDAGI VA MALAKADAGI FUTBOLCHILAR BILAN O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH

Tursunqulov M

O'zDJTSU 2-bosqich magistr talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7220922>

Kalit so'zlar: nazorat usullari, muroabbiy, sportchilar, baholash.

Keywords: control methods, coach, athletes, evaluation.

Ключевые слова: методы контроля, тренеры, спортсмены, оценка

Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarida tayyorlash jarayonining samarasi ko'p jihaidan bu jarayonlarda kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga bog'liqdir. Zero, kompleks nazorat usullari muroabbiy va sportchilar orsidagi qaytaruvchi aoqalarni amalga oshirib, ana shu asosida mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darjaisni oshirish imkorniyatini yaratadi.

Sport nazariyasi va amaliyotda odatda nazoratning quyidagi holatlarini alohida ajratadilar – bosqichli nazorat va tezkor nazorat. Ularning har biri sportchilar holatining muayyan tipiga muvofiq bo'ladi.

Bosqichli nazorat sportchilarning bosqichli holatini, ya'ni uzoq muddatli mashg'ulotlar effekitining oqibatda kelib chiquvchi holatini baholash imkonini beradi. Sportchining bunday holatlarri uning bir necha yillar davomidagi uzoq tayyorgarligini natijasidir.

Joriy nazorat sportchilarining joriy ahvolini o'rganishiga yo'naltirilgan bo'lib, u mashg'ulotlardagi yuklamalar, tayyorgarliklardagi yoki musobaqlardagi natijasidir.

Tezkor nazorat sportchilarning operativ holatlarini, ya'ni ular organizmning muayyan mashg'ulotlar va musobaqlara asnosida yuklamalarga bo'lgan tezkor reaksiyalarni baholashni ko'zda tutadi.

Tadqiqotlar dasturiga kiritilgan doimiy vazifalarning soni, ko'rsatkichlarning xajmiga ko'ra, nazoratning chuqur, saylanma va lokal turlari mavjuddir.

Chuqur nazorat keng doirdagi ko'rsatkichlardan foydalanish bilan bog'liq bo'lib, u sportchining tayyorgarligiga, musoboqalashuv faoliyatiningn saamradorligiga, utgan bosqichdagi o'quv mashg'ulotlar jarayonining sifatiga har tomonlama baho berish imkoniyatini yaratadi.

Saylanma nazorat bir guruh ko'rsaitkichlar yordamida amalga oshiriladi va u sportchilarning tayyorgarligi va ishchanliginiming muayyoyan bir jihatlarini, misol uchun musobaqalashuv faoliyatini yoki o'quv mashg'ulotlar jarayonini baholash imkonini yaratadi.

Lokal nazorat bir yoki bir nechta ko'rsatkichlardan foydalanishga asoslangan bo'lib, u harakat funksiyalarining nasbatan tor jihatlarini, muayyan funksional tizimlarning alohida imkoniyatlarini va hokozolarini baholash imkonini beradi.

Chuqur nazoratdan odatda bosqichli holatni baholashda foydalaniladi, saylanma va lokal nazoratdan esa – joriy va operativ holatlarni baholashda foydalaniladi.

Qo'llaniladigan vosita va usullariga ko'ra nazorat pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin. Pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jimoni tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulotlar jarayonimning tuzilishi, mazmuni baholanadi.

Ijtimoiy – psixologik nazorat sportchi shaxsiyatini, uning ruhiy holatini va tayyorgarligini, mashg'ulotlar va musobaqalashuv faoliyatinga xos bo'lgan umumiy mikroiklimni, sharoitlarni va hokozrolani o'rganish bilan bog'liqdir.

Tibbiy biologik nazorat sportchining axvolini, turli funksional tizimlarning imkoniyatlarni, mashg'ulotlarda musobaqalashuv jarayonlarida asosiy yuklamani o'ziga oluvchi, alohida organlar va mexanizmlarni baholashni ko'zda tutadi.

3.2. Musobaqa oldidan murabbiyning ko'rsatmalari va jamoani psixologik tayoyrlash. O'yinchining o'z jamoasining ham, raqib jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashitib olishni talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l yo'riq berishga puxta tayoyrgarlik ko'radi, raqib jamoa haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotga puxta tayoyrgarlik ko'radi. Odatda yo'l yo'riq berish mazkur o'yining axamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi xamda uning o'yinchilarga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinnig taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi. Murabbiyning raqib jamoasi haqidagi taktik tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va ximoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risidagi fikrlarini o'rtaga tashlaydi.

Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimida xujum va ximoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rtaga tashlaydi.

Shunday qilib, bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'lo-yo'riq quyidagi bo'ladi:

- Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati
- Raqib jamoasi tavsifnomasi
- Jamoa o'yininiing taktik rejalari
- Har bir o'yinchilarda topshiriq

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qolmay, rjasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarnigina bayon qiladi-yu, o'yin paytida musaqil qarorga kelish huquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l – yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zauru tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar takttik niyatining amalga oshirilishi diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulog'azalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vafqt beradi. Keyingi 2- 3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (maslana, to'p uzatishda, himoyada, xujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va xakazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.