Komilov Umidjon Shuxratjon o‘gli
Namangan davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

FUTBOLCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI ASOSLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17073260

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilarga harakat faoliyatini o‘rgatish jarayonining bosqichlari va psixologik asoslari yoritilgan. Dastlabki «qo‘pol» malakadan mukammal va avtomatik harakat darajasiga o‘tish jarayoni, uning didaktik vazifalari va metodik xususiyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarda tahliliy, intuitiv, ko‘rgazmali-obrazli va taktik tafakkur turlari hamda ularning futbolchining ijodiy tafakkurini rivojlantirishdagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: harakat faoliyati, o‘rgatish bosqichlari, tafakkur, taktik tafakkur, antitsipatsiya, ijodiy tafakkur, futbol

O‘quvchilarga harakat faoliyatini o‘rgatish jarayonida asosiy vazifa – o‘z harakatlarini boshqara olish ko‘nikmasini shakllantirishdan iborat. Bu esa bajarilayotgan harakatlarning me’yorini belgilash, tezligi, shakli, amplitudasi va yo‘nalishini nazorat qilishni o‘z ichiga oladi.

Harakat faoliyatini o‘zlashtirish, avvalo, uning dasturini yaratishdan boshlanadi. Bunday dastur orqali inson bajariladigan harakat sharoiti va uning shakli haqida aniq tushunchaga ega bo‘ladi. Bu tushuncha psixologik tayyorgarlikni ta’minlab, harakatni muvaffaqiyatli bajarishga zamin yaratadi. Inson faqatgina oldin tasavvur qilgan harakatlarni bajarishga qodir bo‘ladi (tug‘ma harakatlar bundan mustasno). Takroriy mashqlar natijasida harakat shakli xotirada uzoq muddat saqlanadi, ba’zida esa butun umr qolishi ham mumkin. Masalan, boks, futbol yoki voleybol bilan uzoq vaqt shug‘ullangan inson yillar o‘tib ham bu harakatlarni qayta tiklay oladi.

Harakat dasturini tuzishda fikrlash jarayoni muhim o‘rin tutadi. Aynan tafakkur orqali bajarilayotgan harakat aniqlanadi, uning ichki elementlari va uzluksizligi anglanadi, boshqa harakatlar bilan aloqadorligi tushuniladi. Shuning uchun ham harakat faoliyati haqida to‘liq bilim va anglashsiz uni mukammal egallash mumkin emas.

Harakat faoliyatining dasturi uch bosqichli tizim orqali shakllanadi va har bir bosqichning psixologik asoslari mavjud. Bu bosqichlar o‘quvchini harakatni dastlab umumiy ko‘rinishda egallashdan tortib, mukammal va avtomatik tarzda bajarish darajasiga olib keladi.

Dastlabki o‘rgatish.

Bu bosqichda o‘quvchi yangi harakatning asosiy variantini umumiy shaklda bajarishni boshlaydi. Harakat dasturi endigina shakllanayotgan bo‘ladi, ammo unda hali aniqlik va mujassamlik yetarli darajada emas. Harakat ko‘proq «qo‘pol» tarzda bajariladi. Uning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

harakatlar fazo va vaqt bo‘yicha aniq bo‘lmasligi;

mushaklarning noaniq ishlashi;

harakat ritmining barqaror emasligi;

ortiqcha va keraksiz qo‘shimcha harakatlarning namoyon bo‘lishi;

murakkab fazalar o‘rtasida uzviylikning yetarli emasligi.

Harakatlarni o‘rganish jarayoni, avvalo, boshlang‘ich bosqichda shug‘ullanuvchilarning harakat bilan oldindan tanishib chiqishidan boshlanadi. Bunda o‘qituvchi yoki murabbiy harakatning ahamiyati va xususiyatini tushuntirib beradi, uni namoyish qiladi hamda texnik asoslarini qisqa izohlaydi. Shuningdek, amaliy ko‘rsatma orqali o‘quvchilarda dastlabki tasavvur shakllantiriladi.

Dastlabki o‘rgatish bosqichidagi vazi-

falar:

shug‘ullanuvchilarda harakat aktining maqsadini tushunishga asoslangan yaxlit tasavvur hosil qilish;

mavjud tajribalarni yangi harakatlarni o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan elementlar bilan boyitish;

harakatlarni to‘liq bajarishga erishish;

keraksiz ortiqcha harakatlarni bartaraf etish va mushaklarning ortiqcha zo‘riqishini yo‘qotish.

Mukammal o‘rgatish bosqichi esa dastlab shakllangan «qo‘pol» malakani yanada aniq va mukammal darajaga olib chiqishni maqsad qiladi. Bu jarayonda harakatning barcha qismlari to‘liq ishlab chiqilib, o‘quvchi uni mukammal bilib olish ko‘nikmasiga ega bo‘ladi. Agar birinchi bosqich texnika asoslarini egallashga qaratilgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda bu asoslar chuqurroq o‘zlashtirilib, barcha detallar aniqlashtiriladi.

Ikkinchi bosqichning didaktik vazifalari:

O‘rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqur tushunib olish.

Harakat texnikasining qismlarini ajratib, aniq bilib olish va mukammallashtirish.

Harakatlarni to‘liq, aniq, erkin va bir-biriga uzviy bog‘langan holda bajarish.

Mukammal o‘rganish bosqichining metodik xususiyatlari – harakatlarni chuqur tahlil qilish, xatolarni to‘liq bartaraf etish, texnik detallarni aniqlash hamda mashqlarni takroriy qaytarish orqali malakani mustahkamlash bilan izohlanadi.

Ushbu bosqichda o‘rganuvchilarning onglilik va faollik roli yanada ortadi. Shu sababli ularga mashqlarni qo‘llash qonuniyatlari, shartlari va imkoniyatlari haqida imkon qadar to‘liq bilim berish zarur. Bu jarayon o‘quvchilarda o‘z faoliyatining texnikasi va natijalarini chuqur tahlil qilishga intilish uyg‘otadi. Shu maqsadda kengaytirilgan hikoya, suhbat, o‘zaro tushuntirish va o‘z ishini tahlil qilish kabi metodlardan keng foydalaniladi.

Bosqichning asosiy vazifalari:

Optimal erkinlikda harakat qilishni ta’minlash.

Kerakli tezlikda harakatni amalga oshirish.

Harakatning umumiy yaxlitligini shakllantirish.

Harakatni avtomatlashtirishga erishish.

Shu tariqa, o‘rgatishning yakuniy bosqichidagi asosiy maqsad – egallangan malakani mustahkam ko‘nikmaga aylantirish va uni turli sharoitlarda qo‘llash qobiliyatini rivojlantirishdan iboratdir.

Tafakkur va sport faoliyatining o‘zaro bog‘liqligi

Harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish jarayoni aqliy hamda jismoniy zo‘riqishni talab etadi. Ammo aynan shu zo‘riqishlar malakaning shakllanishi uchun poydevor vazifasini bajaradi. Futbolchining maydondagi xatti-harakati ham tafakkur jarayonining mahsuli hisoblanadi. Shu bois mashg‘ulot va musobaqalarda tafakkurni rivojlantirish nihoyatda muhimdir.

Tafakkur rivojlanishini faqat sport faoliyati bilan chegaralash mumkin emas, chunki u shaxsning intellektual darajasi, madaniyati, ma’lumoti va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘yinchining tafakkuri takomillashgani sari uning taktik mahorati ham ortadi, yangi usullar va kombinatsiyalarni o‘zlashtirish osonlashadi hamda qisqa vaqt ichida harakatlarni mukammallashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Sportchi tafakkurining ko‘rinishlari mashg‘ulot va musobaqa davomida hal qilinadigan masalalarga bog‘liq holda turlicha namoyon bo‘ladi: tahliliy tafakkur, intuitiv tafakkur, ko‘rgazmali-obrazli tafakkur, taktik tafakkur.

Tahliliy (analitik) tafakkur – vaqt bilan cheklanmagan, bosqichma-bosqich kechadigan jarayon bo‘lib, etarli darajada ongli va izchil xususiyatga ega.

Intuitiv tafakkur – vaqt jihatidan qisqa muddatli bo‘lib, muammolar tez hal etilishi bilan xarakterlanadi. Bu tafakkur davrlarga bo‘linmaydi, jarayonning o‘zi esa kamroq anglanadi.

Ko‘rgazmali-obrazli tafakkur – vaziyatni tasavvur qilish, uning o‘zgarishlarini oldindan ko‘ra olish bilan bog‘liq. Unda bir predmet bir vaqtning o‘zida bir nechta nuqtai naz-

ardan tasvirlanishi mumkin. Asosiy xususiyati – predmet va ularning xossalarini noodatiy, yangi uyg‘unliklarda tasavvur etishidir. Shu bois u tasavvur bilan yaqin aloqada bo‘ladi.

Ushbu uch turdagi tafakkur sportchining taktik tafakkurida mujassamlanadi.

Taktik tafakkur – sportchining musobaqa sharoitida yuzaga keladigan taktik vaziyatlarni hal etishga qaratilgan tafakkur shaklidir. U qisqa muddatda, kuchli jismoniy zo‘riqishlar fonida kechadi va sportchining bevosita harakatlari bilan bog‘liq bo‘ladi.

Taktik tafakkur quyidagi sifatlar bilan tavsiflanadi:

tezkorlik – qaror qabul qilish uchun vaqtning qisqaligi;

egiluvchanlik – vaziyat o‘zgarishlariga tez moslasha olish;

maqsadga yo‘naltirilganlik – chalg‘imasdan asosiy maqsad sari fikrni jamlash;

mustaqillik – qarorlarni boshqalarning yordamisiz mustaqil qabul qilish;

chuqurlik – vaziyatning asosiy jihatlarini ajratib olish va xulosaga kelish;

tanqidiylik – turli variantlarni ijodiy baholab, eng maqbulini tanlash.

Antitsipatsiya va refleksiv boshqaruv

Sportchining taktik tafakkurida muhim xususiyatlardan biri – antitsipatsiya, ya’ni kelajakdagi voqealarni oldindan sezish va unga tayyorlanish qobiliyatidir. Masalan, futbolchi o‘yin jarayonida raqibning harakatini oldindan his etib, unga qarshi samarali qaror qabul qiladi.

Refleksiv boshqaruv esa raqib harakatlarini faol boshqarish bilan bog‘liq. Futbolchi oldindan rejalashtirilgan natijaga erishish uchun fintlar, aldov yoki tahdidli harakatlardan foydalanadi.

Konseptual modellar va ijodiy tafakkur

Futbolchining taktik tafakkuri mashg‘ulot jarayonida shakllanadigan konseptual modellar yordamida rivojlanadi. Bu modellar vaziyatlarning umumlashtirilgan obrazlari va harakat etalonlari bo‘lib, sportchiga musobaqada tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Zamonaviy futbol nafaqat natijaga, balki o‘yinning mazmuni, intellektual boyligi, taktik murakkabligi va tomoshabopligiga ham katta ahamiyat beradi. Shu sababli o‘yinchidan ijodiy tafakkur, refleksiv va prognostik qobiliyatlar, shuningdek, o‘z tajribasini samarali qo‘llay olish talab etiladi.

Futbolchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish vazifalari

Muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko‘nikmalarini shakllantirish.

O‘yin davomida o‘z, sherik va raqib harakatlarini tahlil qilish.

Harakatlarni sherik va raqib harakatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish.

O‘yin vaziyatlarini oldindan sezish va mavjud tajribani qo‘llay olish.

O‘z-o‘zini rivojlantirish qobiliyatini oshirish.

Xulosa qilib aytganda, futbolchilarda yoshligidan boshlab ijodiy tafakkurni rivojlantirish zamonaviy futbolning progressiv modelini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday futbol nafaqat samarali natija beradi, balki intellektual, taktik jihatdan boy, tomoshabop va mazmunli bo‘lishi bilan ham ajralib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Komilovich S. S. Futbolchilarining harakat faoliyatini va emotsional holatini baxolashning xususiyarlari // International journal of science and technology. – 2024. – С. 367-373.

2. Сатиев Ш. Исследование устойчивости и надежности деятельности футболистов, разнообразных условиях и оценки эмоциональной устойчивости // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 4 Part 4. – С. 225-230.

3. Komilovich S. S. Futbolchilarda psixik zo‘riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar va ularni psixologik tayyorlash printsplari // Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 255-261.

4. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г.Гаппаров; МВ и ССО РУз. - Т.: ООО “Мехридарё”, 2009, - 312 б.