



YOSH FUTBOLCHILARNI CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI BOSQICHMA-BOSQICH TASHKILLASHTIRISH USULLARI

Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich
*Ajinyoz nomidagi NDPIning jismoniy
madaniyat fakulteti dekani B.F.N, dosent*

Perjanova Gulchemen
*Ajinyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika
instituti jismoniy madaniyat fakulteti xotin-
qizlar sporti yo'nalishi
3-kurs talabasi.*

Annotatsiya. Bu maqola futbolchilarni chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bosqichma-bosqich tashkillashtirish usullarini o'rganishni maqsad qiladi. Maqolada har bir bosqichning o'ziga xos tahlili va amaliy tavsiyalar mavjud.

Kalit so'zlar: futbol, chidamlilik, rivojlanish, tashkillashtirish, usul, bosqich, tahlil, amaliy, tavsiyalar.

Chidamlilik atamasi sportda o'zini takrorlash, o'zgarishsizlik va muntazam ravishda faoliyat ko'rsatishga tegishli. Bu, sportda o'zining maqsadlariga erishish va uning uchun ish qilishga bag'ishlanganligini anglatadi. Chidamlilik, sportchi yoki jamoa uchun juda muhim sifatdir, chunki uning yordamida kuchli va samarali natijalar erishiladi. Misol uchun, futbolchilikda chidamlilik, har kuni mashqlarni muntazam ravishda amalga oshirish, o'zini yaxshi tayyorlash va o'zlashtirishni anglatadi. Bu natijada, futbolchi o'zining o'yin ko'rsatishini yaxshilaydi va jamoa uchun foydali bo'ladi.

Futbolchilarni chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun bir nechta usullar mavjud:

1. Ma'lum bir maqsadga yo'naltirish: Har bir futbolchi uchun maqsadlar belgilash va ularga yo'naltirish juda muhimdir. Misol uchun, ozgina muddatda o'zining tekshirilgan o'yinchilik xususiyatlarini yaxshilashni maqsad qilish.

2. Tashqi motivatsiya: O'z futbolchi-yigitlarga doimo yangi maqsadlar qo'yimoq, ularga qattiq kuch berish va futbolchi jamoasining muzokaralarini yaxshilashga yordam berish juda muhimdir.

3. Nazorat va qo'llab-quvvatlash: Trenerlar va murabbiylar futbolchilarni kuzatish va ularga qo'llab-quvvatlash orqali ularni chidamlilik va qarorlilikga yo'l qo'yishadi.



4. Jamoa ichidagi maslahatlar: Futbol jamoasida birlashgan ishtirokchilar bir-biriga qo'llab-quvvat qilish, maslahatlashish va boshqa o'zaro bog'lanish orqali bir-birining chidamlilik sifatlarini rivojlantirishadi.

5. Tajriba va mashq: O'zini kuchaytirish uchun futbolchilar ko'p mashq qilishi kerak. Qat'iy maqsadlar uchun amaliy yondashuv, tajriba olish va talabalarini oshirishga qodir bo'lishadi.

6. Qarorlilikni oshirish: Futbolchi o'z qarorlarini qabul qilish va ularni amalga oshirishni o'rganishi kerak. Bu, ularni murakkab va kutilmagan holatlarda ham chidamlilik bilan davom ettirishga yordam beradi.

7. O'yin intellektual qismi: Futbol o'yinida tajribaga ega bo'lish kritik ahamiyatga ega. Futbolchi strategiyalar, takliflar va o'yin boshqaruvini o'rganish uchun o'yin yechimlarni o'rganishi kerak.

8. Tuzilish va qisqa taqozalarni o'rganish: Futbolchilar taktikal va tuzilish qoidalarini o'rganishi, jamoalar o'rtasida taqozalar va boshqa o'zgarishlar bo'yicha tushuncha rivojlanishi kerak.

9. Saqlash va taqdim etishning ahamiyati: Futbolchi o'yin doirasida to'liq saqlashni o'rganish, topni saqlash va uni yo'lga qo'ymaslikka qaratilgan vaqtoralarda juda muhimdir. Shuningdek, topni yaxshi taqdim etish va uningga ehtiyojchilik bo'lgan o'yinchilarga to'g'ri passlar yuborish o'rganish juda muhimdir.

10. Murabbiylar va trenerlarning rol: Futbolchilar murabbiylar va trenerlarning qo'llab-quvvatlariga ega bo'lishi, ularga yana bir martalik ko'zi bilan nazorat qilish va ularni qo'llab-quvvatlash kritik ahamiyatga ega. Bu, futbolchilarning o'zlarini rivojlantirish va kuchli yonalishda o'zlarini o'rganishga yordam beradi.

Futbolchilarni chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun bir nechta bosqichli usullar mavjud:

1. Individual tarbiya: Futbolchilarga shaxsiy dasturlar va treninglar orqali chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Bu, fiziksel quvvatlanish, koordinatsiya, va yagona yaxshi ish qilish ustida ishlarni o'z ichiga oladi.

2. Jamoaviy amaliyotlar: Jamoaviy treninglar, futbolchilar uchun samarali bo'lishi kerak bo'lgan jamoat qabul qilish, komandasiga qo'llanish, va birgalikda ishlashni o'rganishga yordam beradi.

3. Muhim qarorlar olish: Futbolchilarga qarorlarini o'zlarining o'yin tarziga va komandaning talablari bilan moslashtirishni o'rgatish uchun o'yin situatsiyalarini tahlil qilish va muhim qarorlar olishni o'rganish kerak.

4. Tarkibiy treninglar: Qatnashuvchilar birligida jamoaga erishish, ko'payish, va birgalikda ishlash uchun tarkibiy treninglar o'tkazish.



5. Maqbulchasiga sportga tayyorgarlik: Futbolchilar rivojlanish davrida odamlar bilan xalqaro va lokal o'qituvchilar bilan ishlash, va ularga maqbulchasiga sportga tayyorgarlik qilish imkoniyati berish juda muhim.

Har bir futbolchi va jamoaning ixtiyoriy yaxshiligi va rivojlanishi uchun personal va jamoaviy tajribalarni joriy etishning muhimdir.

Futbolchilarni chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun ko'proq ma'lumot olish uchun:

1. Chidamlilikni tushunish: Chidamlilikni tushunish va uning ahamiyatini futbolchilarga tushuntirish juda muhimdir. Bu, o'yin davomida kelajakdagi muvaffaqiyat uchun kritikdir.

2. Rivojlanayotgan texnologiyalar: Texnologiyalar, futbolchilar uchun o'yinlarni tahlil qilish, aylanishlarini o'rganish va maqsadlariga erishishda yordam berishi mumkin. Videolar, GPS qurilmalari va boshqa texnologiyalar futbolchilar uchun foydali bo'lishi mumkin.

3. Specialist konsultatsiyasi: Chidamlilikni rivojlantirish uchun sportchilar konsultantlari, psixologlar va sportchilar kuzatuvchilari bilan ishlash muhimdir. Ular futbolchilarga motivatsiya, stres bilan boshlash, va qonunlar ustida ishlash kabi mavzularda yordam berishi mumkin.

4. O'yinlar va treninglar tahlili: Futbolchilar o'yinlarni va treninglarni tahlil qilish orqali o'zlarining xato va mustaqil ravishda rivojlantirishlari mumkin. Bu, ularning o'zlarining muammolari va kuchli tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

5. Ko'proq samarali taqdimot: Futbolchilar uchun, maqsadga yo'naltirilgan va motivatsionlari ko'paytirilgan trening dasturlarini taqdim etish juda muhimdir. Bu, ularning qatnashish va energiyalarini yuqori darajada saqlab qolishiga yordam beradi.

6. Davomiy qabul qilish: Chidamlilikni rivojlantirishning katta qismi davomiy va o'zlashtirilgan trening va dasturlar orqali amalga oshiriladi. Bu, futbolchilar uchun o'zlarini muvaffaqiyatga olib kelishda muhim o'rin o'ynaydi.

Chidamlilik, o'zgaruvchanlik va qiyinchiliklar orqali boshqarish, maqsadlarga yo'naltirilgan, mustaqil va to'g'ri yo'lga yo'l qo'yishga erishishning muhim qismini tashkil etadi. Futbolda, chidamlilik o'rinli va muvaffaqiyatli futbolchilar uchun asosiy xususiyatlardan biridir.

Chidamlilikni tushunish uchun quyidagi nuqtalarga e'tibor bering:

1. Mustaqil ishonch: Futbolchilar o'zlarini va o'zlarining qobiliyatlari ustida ishonishlari muhimdir. Bu, uzoq muddatli maqsadlar bilan ishlash va qiyinchiliklar paytida ko'rsatiladigan kuchli xususiyatdir.



2. Qaror qabul qilish va kelajakga ishonish: Chidamlilik, kelajakdagi muvaffaqiyat uchun hamma sharoitda qaror qabul qilish va unga ishonishni talab qiladi. Futbolchilar yomon natijalarga duch kelsa ham, chidamlilik bilan davom etishlari va kelajakda yaxshi ishlarni kuzatishlari kerak.

3. Muxofaza va fokuslanish: Chidamlilikni rivojlantirishda muxofaza va fokuslanish juda muhimdir. Bu, o'yin davomida kelajakdagi natijalar uchun diqqatni o'zlashtirish va o'yinni boshqarishda yordam beradi.

4. Chidamli mavqe: Chidamlilik, futbolchilar uchun qo'yma vaziyatni saqlab qolishga yordam beradi. Ular o'zlarining maqsadlariga, qobiliyatlari va qarorlariga maslahatlashadigan o'zlarining maqbul va chidamli mavqelarini o'rganishlari kerak.

5. Qonuniylik va intizom: Chidamlilik, futbolchilarni qonuniy va intizomli ravishda harakat qilishga aylantiradi. Bu, trenerlar va komandalar tomonidan belgilangan qoida va dasturlarga amal qilishni talab qiladi.

Chidamlilik, futbolchilar uchun o'zlashtirilgan va rivojlanadigan bir xususiyatdir. Ular o'zlarining o'yin tarzini va yaxshi ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali chidamlilikni o'rganishlari va rivojlantirishlari kerak.

Sport sohasida rivojlanayotgan texnologiyalar har hil sportchilar va jamoalar uchun muhim bo'lib qolmoqda. Futbolda ham, texnologiyalar o'yin tahlilidan, sportchilar tayyorgarligini o'rganishga qadar, jamoat bog'lanishini oshirishga yordam beradi. Quyidagi bir necha rivojlanayotgan texnologiyalar sportda muhim ahamiyatga ega:

1. GPS va Trackers: GPS va boshqa xaritalash tizimlari sportchilarning harakatlarini, tezligini, masofalarini va boshqa ma'lumotlarini kuzatish uchun ishlatiladi. Bu, futbolchilar uchun tayyorgarlik va o'yin tahlili jarayonlarida juda foydalanuvchi bo'lishi mumkin.

2. Sensormatik: Sensormatik texnologiyalar, sportchilarning faoliyatini o'rgatish va baholash uchun keng qamrovli ma'lumotlarni to'plash uchun ishlatiladi. Bu, fiziksel holat, tezlik, kuch va boshqa parametrlarni o'rganishda yordam beradi.

3. Virtual Realitiy (O'yin Haqiqiyati): Virtual o'yin haqiqiyati (VR) tajribalari sportchilar uchun o'yinni o'rganish, strategiyani o'rganish va o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilishda yordam beradi. Bu, o'yinni natijalanish va mustaqil ravishda rivojlantirish uchun foydalanish imkonini beradi.

4. Video Tahlil: Video tahlil, futbolchilar uchun o'yinlarni va treninglarni tahlil qilishda juda foydali bo'lishi mumkin. Bu, xato va kuchli tomonlarini aniqlash, strategiyani o'rganish va o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilish uchun qo'llaniladi.



5. Biometrika Monitortalash: Biometrika monitortalash, sportchilarning qonunlar va o'zlarining jismoniy holatini o'rganishda yordam beradi. Bu, yuqori intensivlikdagi treninglar va o'yinlarda qanday baholashlarning qoniqtirish uchun foydalaniladi.

Bu texnologiyalar futbolchilar va jamoalar uchun tayyorgarlikni yaxshilash, yengil ko'rish va ma'lumotlarni o'rganishda yordam beradi. Yuqori darajadagi tahlil va rivojlanayotgan texnologiyalar futbolchilarga va jamoalarga o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilish va yaxshiroq natijalar olishda yordam beradi.

Texnologiyalar sportning rivojlanishida katta rolini o'rganish uchun, futbolchilar va jamoalar o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilish, yaxshi tahlil qilish, va o'zlarini yaxshi rivojlantirish uchun juda foydalanuvchi bo'lib qolmoqda. GPS trackers, sensorlar, virtual realitiy, video tahlil, va biometrik monitortalash kabi texnologiyalar, futbolchilar uchun o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilish va o'yinlarni tahlil qilishda juda foydali bo'lishi mumkin. Bu texnologiyalar, harakat, tezlik, kuch, taktika va strategiya kabi kritik ma'lumotlarni to'plashda yordam beradi. Shuningdek, bu texnologiyalar futbolchilarga o'zlarini yaxshi tayyorgarlik qilish va rivojlantirishda yordam beradi, shu sababli ularning rivojlanishi va qo'llanishi sportning barcha darajalarida muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive" - Jim Afremow
2. "The Mindful Athlete: Secrets to Pure Performance" - George Mumford
3. "Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence" - Gary Mack and David Casstevens.
4. Abdurahmanova, M., & Raxmanova, A. (2021). Корпус лингвистикасида полисемия. Computer linguistics: problems, solutions, prospects, 1(1).
5. qizi To'yeva, M. S. (2022, November). Yangi O'zbekiston Orifa Ayollari Va G'arb Ayollarining Jamiyatdagi Mavqeyi Va Ularning Huquqlari. In International Conferences (Vol. 1, No. 2, pp. 74-81).
6. Turapovna, I. S. (2022, December). Mental Birliklarda Rang Komponentli Birliklar. In International Scientific Conferences With Higher Educational Institutions (Vol. 1, No. 26.12, pp. 59-66).
7. Israilova, S. (2023). Tarixiy Manbalarda Ranglar Talqini. Mirzo Ulug'bek Nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti Ilmiy Jurnali.
8. Saodat, I. "Ko'k" leksemasining etimologik tavsifi. O'ZBEKISTON, 75..
9. "Peak: Secrets from the New Science of Expertise" - Anders Ericsson and Robert Pool
10. "Chasing Excellence: A Story About Building the World's Fittest Athletes" - Ben Bergeron