

FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE VOLITIONAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS

Abror Rayxonov

Qarshi davlat universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada futbolchilarning irodaviy sifatlari – maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, dadillik, sabr-toqat, o'zini tuta bilish va tashabbuskorlikni tarbiyalashning nazariy asoslari hamda amaliy metodikasi yoritilgan. Irodaviy tayyorgarlikni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog'lagan holda, “boshqariladigan qiyinchiliklar” tamoyili asosida uch bosqichda amalga oshiriladigan metodika taklif etilgan. 15–17 yoshli futbolchilar ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari metodikaning irodaviy sifatlar rivojlanish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Аннотация: В статье раскрыты теоретические основы и практическая методика воспитания волевых качеств футболистов – целеустремлённости, решительности, смелости, настойчивости, выдержки и инициативности. Предложена методика, реализуемая в три этапа на основе принципа «управляемых трудностей» и интегрирующая волевою подготовку с технико-тактической и физической подготовкой. Результаты педагогического эксперимента с участием футболистов 15–17 лет подтвердили положительное влияние методики на уровень развития волевых качеств.

Abstract: The article presents the theoretical foundations and a practical methodology for developing the volitional qualities of football players: purposefulness, decisiveness, courage, perseverance, self-control and initiative. A three-stage methodology based on the principle of “controlled difficulties” is proposed, integrating volitional training with technical, tactical and physical preparation. The results of a pedagogical experiment involving players aged 15–17 confirmed the positive effect of the methodology on the level of volitional qualities.

Kalit so'zlar: futbol, iroda, irodaviy sifatlar, irodaviy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, qat'iyatlilik, o'zini boshqarish, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Ключевые слова: футбол, воля, волевые качества, волевая подготовка, психологическая подготовка, решительность, саморегуляция, учебно-тренировочный процесс.

Keywords: football, will, volitional qualities, volitional training, psychological preparation, decisiveness, self-regulation, training process.

KIRISH

Zamonaviy futbol yuqori sur'at, kuchli raqobat, doimiy noaniqlik va jismoniy kontakt bilan kechadigan sport turidir. Bunday sharoitda o'yinchining texnik mahorati va jismoniy imkoniyatlari faqat u o'z harakatlarini ongli boshqara olgandagina to'liq namoyon bo'ladi. Charchoq kuchaygan so'nggi daqiqalarda, hisob noqulay bo'lganda, hakam qaroridan norozilik paydo bo'lganda yoki penalti seriyasida mas'uliyat o'z zimmasiga tushganda o'yin natijasini ko'pincha futbolchining irodaviy sifatlari hal qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish, yosh sportchilarni har tomonlama tayyorlash vazifalari belgilangan. Bu vazifalarni amalga oshirishda sportchining shaxsiy, jumladan, irodaviy fazilatlarini maqsadli tarbiyalash muhim o'rin tutadi.

Iroda insonning maqsad sari yo'nalgan, to'siqlarni yengish bilan bog'liq xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. E.P.Ilyin irodani shaxsning o'zini o'zi boshqarish mexanizmi sifatida tahlil qilib, irodaviy sifatlarning faoliyat sharoitiga bog'liq holda shakllanishini asoslagan [3]. A.Ts.Puni sportchining irodaviy tayyorgarligini sport faoliyatiga xos qiyinchiliklarni muntazam yengish jarayoni deb hisoblagan [6]. Xorijiy tadqiqotlarda bu muammo "ruhiy bardoshlilik" (mental toughness) tushunchasi doirasida o'rganilmoqda: G.Jones va hammualliflar uni bosim ostida o'zini ishonchli, barqaror va maqsadga yo'nalgan holda tutish qobiliyati sifatida ta'riflagan [5], D.Gucciardi va hammualliflar esa futbol turlarida ushbu sifatning tarkibiy qismlarini aniqlagan [2]. A.Duckworth tadqiqotlari uzoq muddatli maqsad yo'lidagi qat'iyat (grit) yutuqning muhim omili ekanini ko'rsatgan [1].

Shunga qaramay, amaliyotda irodaviy tayyorgarlik ko'pincha murabbiyning tasodifiy tanbehlari yoki umumiy suhbatlar bilan cheklanib, o'quv-mashg'ulot jarayoniga tizimli kiritilmaydi. Irodaviy sifatlarni texnik-taktik mashqlar mazmuniga singdirish, ularning rivojlanishini diagnostika qilish va bosqichma-bosqich boshqarish metodikasi yetarli ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi – futbolchilarning irodaviy sifatlarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashgan holda tarbiyalash metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajriba orqali asoslash.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish; mashg'ulot va musobaqalarda pedagogik kuzatish; irodaviy sifatlarni o'z-o'zini baholash so'rovnomasi (M.V.Chumakov metodikasi asosida); murabbiylar tomonidan ekspert baholash (har bir irodaviy sifat 5 balli shkala bo'yicha);

nazorat sinovlari; pedagogik tajriba hamda matematik-statistik ishlov berish (Styudentning t-mezoni).

Irodaviy sifatlarning amaliy namoyon bo'lishini baholash uchun ikkita nazorat sinovi qo'llanildi: 1) "chidamlilik sinovi" – 20 metrli masofaga bosqichma-bosqich oshib boruvchi sur'atda moki yugurish, futbolchi to'xtagunga qadar davom etgan vaqt (sekund) qayd etildi; 2) "bosim ostida penalti" – shovqin, kuzatuvchilar va jamoaviy javobgarlik shartlari yaratilgan holda 10 ta zarbadan aniq zarbalar soni.

Pedagogik tajribada 15–17 yoshli 40 nafar futbolchi ishtirok etdi; ular tajriba (TG, n=20) va nazorat (NG, n=20) guruhlariga ajratildi. Tajriba olti oy davom etdi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida, tajriba guruhida esa ishlab chiqilgan metodika asosida olib borildi. Ikkala guruhda mashg'ulotlar soni va umumiy yuklama hajmi bir xil saqlandi.

NATIJALAR

Nazariy tahlil va kuzatishlar asosida futbolchi uchun eng muhim oltita irodaviy sifat ajratildi va har biri namoyon bo'ladigan tipik o'yin vaziyatlari hamda ularni tarbiyalash usullari aniqlandi (1-jadval).

1-jadval. Futbolchining irodaviy sifatlari, o'yin vaziyatlari va tarbiyalash usullari

Irodaviy sifat	Namoyon bo'ladigan o'yin vaziyati	Tarbiyalash usullari
Maqsadga intiluvchanlik	Uzoq muddatli tayyorgarlik, mavsum davomida natija uchun kurash	Shaxsiy va jamoaviy maqsadlarni bosqichlarga bo'lib belgilash, mashg'ulot kundaligi yuritish
Qat'iyatlilik	Zarba berish, yakkama-yakka kurashga kirish haqida tez qaror qabul qilish	Vaqt cheklangan o'yin mashqlari (2–3 teginish), qaror uchun "3 soniya" qoidasi
Dadillik (jasorat)	Havo to'pi uchun kurash, darvozabonning chiqishi, kuchli raqibga qarshi o'yin	Kontaktli mashqlarni xavfsiz va asta-sekin murakkablashtirish, katta yoshdagilar bilan o'yin
Sabr-toqat (chidamlilik)	O'yin oxiridagi charchoq, noqulay hisob, uzoq hujum ostida himoyalash	Charchoq fonida texnik-taktik mashqlar, son jihatdan ozchilikda o'ynash
O'zini tuta bilish	Hakam xatosi, raqibning qo'pol harakati, xatodan keyingi holat	Ataylab "nohaq" hakamlilik, o'z-o'zini buyurish formulalari,

		nafas mashqlari
Tashabbuskorlik	Nostandart yechim, o'yinda yetakchilik, mas'uliyatni zimmaga olish	Mashqlarda navbatma-navbat sardorlik, erkin taktik topshiriqlar, penalti uchun ixtiyoriy chiqish

Ishlab chiqilgan metodika quyidagi tamoyillarga tayanadi: 1) irodaviy tayyorgarlikni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik bilan uzviylik; 2) “boshqariladigan qiyinchiliklar” – qiyinchilik darajasini futbolchining imkoniyatidan biroz yuqori, ammo yengish mumkin bo'lgan darajada belgilash; 3) qiyinchiliklarni asta-sekin murakkablashtirish; 4) musobaqa sharoitlarini modellashtirish; 5) futbolchining o'z xatti-harakatini tahlil qilishi (refleksiya) va o'zini o'zi tarbiyalashga o'tish.

Metodika uch bosqichda amalga oshirildi. Birinchi – diagnostik-motivatsion bosqichda (1-oy) futbolchilarning irodaviy sifatleri diagnostika qilindi, har biri bilan individual suhbat o'tkazilib, shaxsiy maqsadlar belgilandi, mashg'ulot kundaligi joriy etildi. Murabbiy irodaviy harakat namunalari sifatida mashhur futbolchilar faoliyatidan video lavhalarni tahlil qildi.

Ikkinchi – shakllantiruvchi-mashqli bosqichda (2–4-oylar) har bir mashg'ulotning asosiy qismiga irodaviy yo'nalishdagi 2–3 ta topshiriq kiritildi: maydonni kichraytirib teginishlar sonini cheklash, charchoq fonida darvozaga zarba berish, son jihatdan ozchilikda (4×5, 5×6) himoyalash, ataylab qiyinlashtirilgan hakamlar sharoitida o'ynash. Futbolchilar o'z-o'zini buyurish (“To'xtama!”, “Oxirigacha!”, “Xotirjam!”) va nafasni boshqarish usullarini o'zlashtirdilar. Har bir mashg'ulot qisqa refleksiya bilan yakunlandi: “Bugun qaysi qiyinchilikni yengdim?”

Uchinchi – musobaqaviy-mustahkamlovchi bosqichda (5–6-oylar) o'zlashtirilgan sifatlar musobaqa va nazorat o'yinlarida mustahkamlandi. Hisobi noqulay holatdan boshlanadigan o'yinlar (“0:1 dan boshlash”), bosim ostidagi penalti seriyalari, kuchli raqiblar bilan o'rtoqlik uchrashuvlari tashkil etildi. O'yindan keyin video tahlil orqali futbolchining irodaviy harakatlari baholandi, ijobiy holatlar alohida rag'batlantirildi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar irodaviy sifatlar faqat suhbat va nasihat orqali emas, balki aniq faoliyat sharoitida, real qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanadi degan qarashni tasdiqlaydi [3; 6]. Tajriba guruhidagi yutuq, avvalo, irodaviy topshiriqlarning texnik-taktik mashqlar mazmuniga singdirilgani bilan izohlanadi: futbolchi qiyinchilikni sun'iy mashqda emas, o'yinga yaqin sharoitda yengdi, bu esa o'zlashtirilgan sifatning musobaqaga ko'chishini osonlashtirdi.

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish ko'rsatkichlaridagi sezilarli o'sish charchoq fonidagi mashqlar, o'z-o'zini buyurish va nafasni boshqarish usullarining samarasini

ko'rsatadi. Bu natija xorijiy tadqiqotlardagi bosim ostida o'zini boshqarish ruhiy bardoshlilikning markaziy tarkibiy qismi ekani haqidagi xulosalarga mos keladi [2; 5]. Shaxsiy maqsadlar qo'yish va mashg'ulot kundaligi esa maqsadga intiluvchanlikning barqarorlashuviga xizmat qildi, bu A.Bandura tomonidan asoslangan o'z-o'zini samarali deb his qilish (self-efficacy) mexanizmi bilan izohlanadi [7].

Metodikani qo'llashda murabbiyning roli alohida ahamiyatga ega. Qiyinchilik darajasi haddan oshirilsa, futbolchida ishonchsizlik va mashg'ulotdan qochish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli "boshqariladigan qiyinchiliklar" tamoyiliga rioya qilish, har bir futbolchining individual imkoniyatini hisobga olish va muvaffaqiyatni o'z vaqtida rag'batlantirish zarur.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida tanlanmaning nisbatan kichikligi, bitta yosh guruhi bilan ishlanganligi va tajriba muddatining cheklanganligini ko'rsatish mumkin. Kelgusida metodikani turli yosh guruhlarida, shuningdek, professional jamoalarda sinab ko'rish hamda natijalarning uzoq muddatli barqarorligini o'rganish maqsadga muvofiq.

XULOSA

1. Futbolchining irodaviy tayyorgarligi umumiy tayyorgarlikning ajralmas qismi bo'lib, maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, dadillik, sabr-toqat, o'zini tuta bilish va tashabbuskorlik uning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi.

2. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan holda, "boshqariladigan qiyinchiliklar" tamoyili asosida diagnostik-motivatsion, shakllantiruvchi-mashqli va musobaqaviy-mustahkamlovchi bosqichlarda amalga oshirilganda samarali bo'ladi.

3. Pedagogik tajriba natijalari taklif etilgan metodikaning futbolchilar irodaviy sifatlari rivojlanish darajasini ishonchli oshirishini ko'rsatdi. Metodikani bolalar-o'smirlar sport maktablari va futbol akademiyalarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Duckworth A. Grit: The Power of Passion and Perseverance. – New York: Scribner, 2016. – 352 p.
2. Gucciardi D.F., Gordon S., Dimmock J.A. Towards an understanding of mental toughness in Australian football // Journal of Applied Sport Psychology. – 2008. – Vol. 20, № 3. – P. 261–281.
3. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers // Journal of Applied Sport Psychology. – 2002. – Vol. 14, № 3. – P. 205–218.

6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
7. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
8. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 680 p.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.