

FUTBOLDA ISTE'DODLARNI TANLASH VA YO'NALTIRISH METODIKASI: ILMIY-NAZARIY YONDASHUVLAR

Djapparov Flyur Fatxullayevich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi

[*shokiralbekov@gmail.com*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarni tanlash va yo'naltirishning asosiy jihatlari, shuningdek, ularning sport faoliyatiga moslashuvi muhokama qilinadi. Sportchi qobiliyatlarini baholash va ularning individual xususiyatlarini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi, bu esa morfologik, fiziologik va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Maxsus e'tibor tashqi va ichki omillar ta'sirida organizmning moslashuv jarayoniga qaratilgan bo'lib, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish muhimligi ta'kidlanadi. Maqolada futbolchilarni tayyorlash bo'yicha nazariy va amaliy yondashuvlar tahlil qilinib, sportchilarning jismoniy va psixologik sifatlarini yaxshilash, stressga chidamlilikni oshirish va tashqi muhit sharoitlariga moslashishni ta'minlash uchun individual trening dasturlarini yaratish zarurligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: iste'dod, tanlash va yo'naltirish, adaptatsiya, futbolchilar, mashg'ulot jarayoni, morfologik o'zgarishlar, fiziologik tayyorgarlik, psixologik chidamlilik, stress, individual xususiyatlar.

Аннотация: В этой статье обсуждаются основные аспекты отбора и ориентации юных футболистов, а также их адаптация к спортивной деятельности. Оценка способностей спортсменов и развитие их индивидуальных особенностей требует комплексного подхода, который включает в себя морфологические, физиологические и психологические факторы. Особое внимание уделяется процессу адаптации организма под влиянием внешних и внутренних факторов, подчеркивается важность учета возрастных и физиологических особенностей. В статье проанализированы теоретические и практические подходы к подготовке

футболистов, показана необходимость создания индивидуальных тренировочных программ для улучшения физических и психологических качеств спортсменов, повышения стрессоустойчивости и обеспечения адаптации к условиям внешней среды.

Ключевые слова: талант, выбор и направленность, адаптация, футболисты, тренировочный процесс, морфологические изменения, физиологическая подготовка, психологическая выносливость, стресс, индивидуальные особенности.

Abstract: This article discusses the main aspects of selecting and orienting young footballers, as well as their adaptation to sports activities. Assessing athletes' abilities and developing their individual characteristics requires a comprehensive approach that includes morphological, physiological, and psychological factors. Particular attention is paid to the process of adaptation of the organism under the influence of external and internal factors, the importance of taking into account age and physiological characteristics. The article analyzes theoretical and practical approaches to the training of footballers, the need to create individual training programs to improve the physical and psychological qualities of athletes, increase stress resistance and ensure adaptation to external conditions.

Keywords: talent, choice and orientation, adaptation, footballers, training process, morphological changes, physiological preparation, psychological endurance, stress, individual characteristics.

KIRISH

Iste'dodlarni tanlash va yo'naltirish masalasi sport va jismoniy tarbiya sohasida muhim ilmiy tadqiqot mavzusiga aylangan. Ushbu muammo nafaqat ijtimoiy fanlarda, balki tibbiy-biologik va sport fanlarida ham keng muhokama qilinmoqda. O'tgan asrning 70-yillarida boshlagan ilmiy izlanishlar, turli olimlarning ilmiy nuqtayi nazarlariga ko'ra, iste'dodlarni tanlash va yo'naltirish jarayonlarining asosiy omillarini tahlil qilishga qaratilgan. Ushbu maqolada, morfologik, fiziologik, va psixologik nuqtayi nazarlardan

iste'dodlarni tanlash va yo'naltirish jarayonlariga yondashuvlar, shuningdek, sportchilarning adaptatsiyasi va bu jarayondagi muhim omillar ko'rib chiqiladi.

Iste'dodlarni tanlash va yo'naltirish.

Morfologik nuqtayi nazardan, adaptatsiya jarayoni organizmda birlamchi struktura o'zgarishlariga olib keladi. Bu jarayon tizimlar, a'zolar, to'qimalar va hujayralar darajasida sodir bo'lishi mumkin. K.A.Zufarov, S.Sarkisov, Z.Yu.Meerson, B.A.Nikityuk, T.F.Abramova va E.G.Martirosovlarning ilmiy izlanishlari, organizmning tashqi va ichki muhitga moslashuvini tahlil qilishga qaratilgan. Bu o'zgarishlar salbiy yoki ijobiy, qaytar yoki qaytmas bo'lishi mumkin. Shunday qilib, adaptatsiya jarayoni ratsional va irratsional turlarga bo'linadi.

Fiziologik nuqtayi nazardan, adaptatsiya jarayonlari funksional tizimlarning moslashuvini o'z ichiga oladi. P.K.Anoxinning konseptsiyasiga ko'ra, tashqi muhitning fasliy o'zgarishlariga organizm oldindan javob berishga tayyor bo'ladi. Bu jarayonlar sportchilarning jismoniy holatiga, kasalliklarga moyilligi va umumiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sportchilarning psixologik holatlari va stressga qarshi chidamliligi ham musobaqalarga moslashishda katta rol o'ynaydi.

Sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorligi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi o'qitish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Maqsadli tanlovlar sportchilarning individual xususiyatlariga qarab amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik, asosan, mushak tizimining rivojlanishi, yurak-qon tomir va respirator tizimlarning funksional imkoniyatlarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, sportchilarning psixologik holati, ya'ni stressga qarshi chidamliligi va motivasiyasi ham muvaffaqiyatli sport faoliyatining asosiy omili hisoblanadi.

Sportchi organizmining musobaqalarga moslashuviga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish, nafaqat uning fiziologik imkoniyatlarini, balki psixologik omillarni ham hisobga olishni talab etadi. Bunda, sportchi jismoniy va ruhiy jihatdan tayyor bo'lishi kerak. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida moslashtirishni ta'minlash, stressni boshqarish va psixologik tiklanishni tashkil etish juda muhimdir.

Adaptatsiya jarayoni va salomatlikka ta'siri.

Organizmning adaptatsiya jarayoni, uning tashqi va ichki muhitdagi o'zgarishlarga moslashish qobiliyatiga asoslanadi. Ushbu jarayon individual darajada har bir sportchi uchun xosdir. Agar sportchi tashqi muhit omillariga qarshi chidamliligini oshirsa, uning salomatligi va jismoniy holati yaxshilanadi. Organizmning funksional holati uning asosiy tizimlarida zaxiradagi quvvatlar bilan belgilanadi. Bu esa salomatlikni, kasalliklarga qarshi chidamlilikni va jismoniy faoliyatni ta'minlashga yordam beradi.

Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda zaxiradagi imkoniyatlarni hisobga olish zarur. Bu, organizmning qanchalik keng reaktivlik doirasiga ega ekanligi bilan bog'liq. Salomatlikning yuqori darajada saqlanishi, sportchining hayot faoliyatining yuqori darajada bo'lishiga imkon yaratadi. Bu jarayonning natijasida, sportchi nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki stressga qarshi kurashishda ham muvaffaqiyatli bo'ladi.

XULOSA

Iste'dodlarni tanlash va yo'naltirish masalasi nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning psixologik va fiziologik jihatdan tayyorligini oshirishga qaratilgan. Shaxsiy adaptatsiya jarayoni, ya'ni tashqi va ichki muhitning o'zgarishlariga moslashish, sportchilarning salomatligini va kasalliklarga qarshi chidamliligini oshiradi. Shunday qilib, adaptatsiya jarayonini o'rganish, jismoniy va psixologik omillarni hisobga olish orqali, sportchilarning tayyorgarlik darajasini yuqori darajaga ko'tarish mumkin. Bu esa o'z navbatida sportchining umumiy salomatligini yaxshilashga, muvaffaqiyatli sport faoliyatini ta'minlashga olib keladi.

ADABIYOTLAR

1. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога //Клиническая медицина. 2000, №4.
2. Беленко И.С. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами // Вестник Адыгейского государственного университета. 2008, №4.

3. Захарова А.В., Бердникова А.Н. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации // Человек. Спорт. Медицина. 2016. №4.

4. Кочеткова Н.И. Телосложение высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта, соревнующихся в одной зоне энергообеспечения, но в разных позах. // Морфогенетические проблемы спортивного отбора. Сб. научных трудов. Москва, 1989.