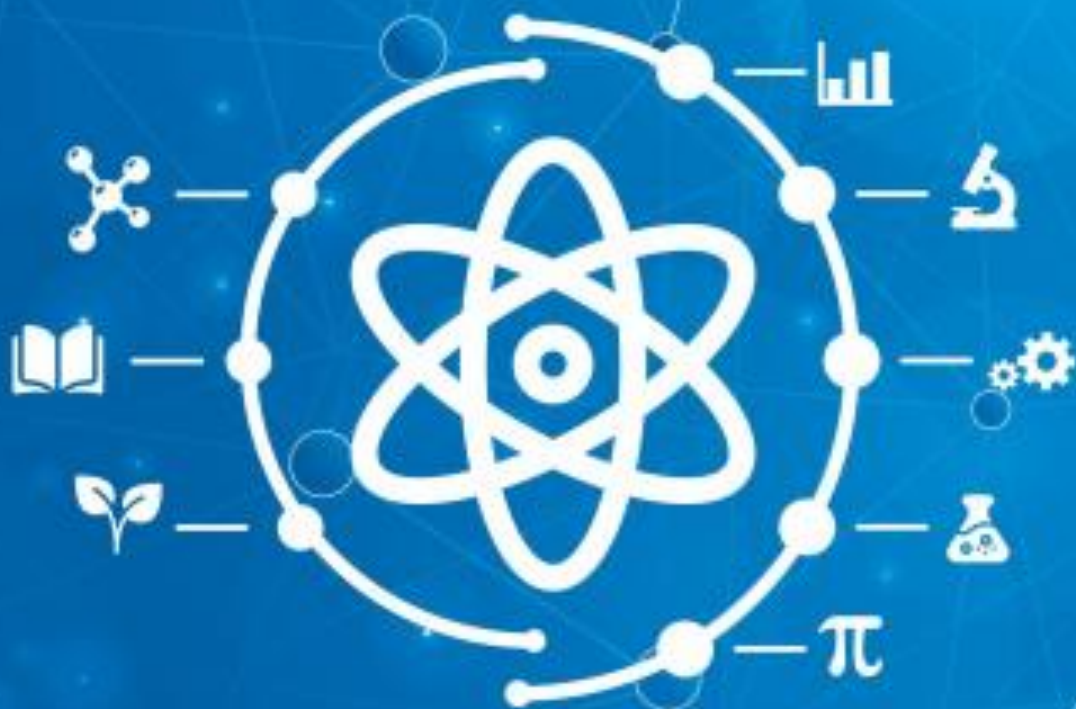


 iScience® Poland



POLISH SCIENCE JOURNAL
INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Issue 12(33)
Part 1

Warsaw • 2020

Raximov Umar Ikrombayevich
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti magistri
(Urganch, O'zbekiston)

YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI NAZORAT QILISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi testlar yordamida tahlil qilindi. Bundan tashqari yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar ham o'rganildi.

Kalit so'zlar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlik, chiqqonlik, egiluvchanlik, mashq

Аннотация: В этом очерке тренероочный процесс анализирован тестированием. Изучен качества тренировок молодых футболистов.

Ключевые слова: особое подготовка, физическое качества, сила, быстрота, эластичность, тренировки.

Annotation: In this article young footballers' physical trainings analysed by the help of tests. From this a lot of exercises have learned to develop young footballers' physical qualities.

Key words: general and special physical trainings, physical qualities, power, quickness, tolerant, nimbleness, bend down and to do exercises.

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Futbolchining umumiy jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatlarini har tomonlama oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchi organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vosita sifatida qo'llaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar xar tomonlama ta'sir kursatadi. Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Asosiy yo'nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakillarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari - mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo'ladi. Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotini mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur;

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng rivojlanishiga va harakat ko'nikma va malakalarining fondini boytishiga ta'sirining samaradorligini hisobga olish;

- mashqda sport birlaslashuvi xususiyatlarini aks ettirishini hisobga olish.

Bunda ko'nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma'lum qoldasini hisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlari chog'ida faqat ijobiy ko'nikma va

sifatlarigina emas, balki sportning bu turda yomon ta'sir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvaffaqiyat bilan o'tkazishni ta'minlaydi.

Quyidagi jadvalda yosh futbolchilarni tayyorgarlik darajasini aniqlovchi testlar ko'rsatilgan.

Yosh futbolchilar tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun testlar kompleksi

№	Testlar	Yoshi	
		13-14	16-17
I.	Tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik sifatlarini aniqlash uchun:		
	a) 30 m ga yugurish (s)	4,9	4,0
	b) 15 m ga turgan joydan yugurish (s)	2,8	2,16
	v) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	225	248
	g) Turgan joydan sakrash balandligi (sm)	45	56
	d) 10 x 30 m ga yugurish o'rtacha vaqti (s)	4,9	4,2
II.	Harakat koordinatsiyasini aniqlash uchun		
	a) Maxsus koordinatsiya uchun "sakizlik" testi (s)		
	b) To'pni uzoqqa tepish (m)	14,9	14
	- o'ng oyoq bilan		
	- chap oyoq bilan	45	55
v) 30 m ga to'p bilan yugurish (s)	40	50	
g) 5 x 30 m ga to'p bilan yugurish (s)	4,8	4,2	
		26	22,3
III.	O'yin davomida pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari:		
	a) to'p oshirish (birlik)	32	35
	b) to'pni aniq oshirish (m)	20	24
	a) to'p uchun yakkama-yakka kurashish (birlik)	20	25
	r) to'p uchun kurashish samaradorligi (%).	55	67

Futbolda yuqori natijalarga erishishda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi asosiy faktorlardan hisoblanadi. Bunga maxsus adabiyotlarni o'rganishda ham amin bo'ldik. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolda yuqori natijalarga erishish uchun avvalo maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini ham kerakligi bo'lgan holatga keltirishni tavsiya etishgan.

Lekin aynan qaysi jismoniy sifat birlinchi darajasini ahamiyatga ega degan savolga turli mutaxassislar turlicha javob qaytarishadi. Gretsiyadagi futbol mutaxassislarini o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomasiga asosan jismoniy sifatlarini:

- tezlik- kuch sifatlar;
- chaqqonlik sifatlar;
- kuch sifatlar;
- tezlik sifatlar;

Gretsiyadagi futbol mutaxassislarining fikrlari shunday ko'rinish hosil qilgan bo'lsa, O'zbekiston futbol mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari quyidagicha ko'rinish hosil qilgan:

- tezlik chidamkorligi;
- tezlik sifatlar;
- tezlik - kuch sifatlar;
- umumiy chidamkorlik;
- koordinatsion va chaqqonlik sifatlar;

- kuch sifatleri;

Turi yoshdagi futbolchilarni texnik- taktik mahoratini oshirishda ham o'ziga xos ahamiyatli tomonlari mavjud. Ko'pgina chet el mamlakatlarda futbolchilarni tayyorlashda ularni ampulasiga katta e'tibor qaratmagan holda o'quv-mashg'ulot jarayonlari olib borilgan. Ya'ni sportchini tayyorlashda universal yondashuvga katta e'tibor beriladi. Albatta tayyorgarlik davomida futbolchini maxsus ishi bo'yicha ya'ni ampulasi bo'yicha olib boriladigan o'quv – mashg'ulotlari ham me'yorida o'zlashtiriladi.

Futbol mutaxassisleri shuni inobatga olgan holda, sport mashg'ulotlarida yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor beradilar. Jumladan baland-past joylarda uzoq muddat yugurish chidamlilikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar egiluvchanlikni oshirishga, qisqa masofalarga yugurish tezlikni rivojlantirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotni tarkibiy qismiga ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Futbolchining umumiy jismoniy yetukligini uning bajarayotgan ish funksiyasida ya'ni himoyada, yarim himoyada va hujumda o'ynash ampulasini belgilab beradi. Belgilangan ampulada o'ynash futbolchining har tomonlama jismoniy yetukligini namoyon etishga qaratilgandir. Asosan futbolda to'pni egallash, uni olib yurish, oshirish, qabul qilish, to'xtatish, zarbalar berish kabi o'z usuliy qoidalarini bilishi va uni o'yin davrida qo'llay olishi hisobga olinadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarda ko'proq takroriy oralaib o'tkazish o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa metodlari qo'llanib tutiladi.

Futbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar futbolchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. Futbolchining jismoniy va texnikaviy sifatlarini oshirishda trenirovka yagona jarayonning ajralmas bir qismidir. Futbolchining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodlarini nazarda tutamiz. Kuchni tarbiyalash inson kuchi mushaklar kuchi orqali qarshiliklarni yengish yoki ularga qarshi tura olishdan aniqlanadi. Futbolchi doimo o'z tani va to'p vazni bilan ish tutadi, u asosan gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi.

Harakatning boshlanishi, tezdastirish, to'xtatish harakat yo'nalishini o'zgartirish, saqlab turish to'pga zarba berish, mana shular futbolchining kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda aniq bilib olish kerak. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari, bular o'rin bo'shatish, yengib o'tish xarakterdagi kombinatsiyalashgan dinamik ishlardir.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatini amalga oshira olish qobiliyati ko'zda tutiladi. Ular quyidagicha namoyon bo'ladi. Reaksiya vaqti, yakka harakat vaqti, harakatning maksimal chastotasi va harakatning boshlanish tezligidir. Futboldagi tezlik va maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi, to'pga zarba berish tezligi. Futbol nuqtai nazardan tezkor bo'lgan o'yinga raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu sifatlar esa taktik vazifani muvaffaqiyatli hal etishga olib keladi. Shunday qilib futbolchining tezligi bir butun seriyalardan

iboratdir. Ular quyidagi sifatlarda ko'rinadi: oddiy vaziyatda start tezligi, murakkab vaziyatda start tezligi, start olish tezligi, muftoq tezlik, siltanish-tormoz harakatlari tezligi, texnik holatlarini bajarish tezligi.

Bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi futbolchining chaqqonligidir. Avvalo futbol maydonida o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda, keyin to'psiz qilgan harakatlardan namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish kimga uzatishni tanlash, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish futbolchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarini ko'rsatishni talab qiladi. Agar bunga futbolchining harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olishuvlar, to'pni o'zidan oshirib urish, yumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urish va o'yin shart-sharoitlari yomg'ir, qorli, issiq, yerli maydon, chimil maydonni qo'shadigan bo'lsak, o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatlarning yuqori bo'lishi futbolchi uchun muhim ekanligi tushunarlidir. Futbolchida portlovchi kuchni, tezkorlikni, epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni butun hayoti davomida tarbiyalab borish zarur. Futbolchilarda chidamlikni tarbiyalash metodikasiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklarni hisobga olish zarur.

Futbolchining faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zinalarda kechadi, bir tomondan qisqa vaqtda maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 sekund ichida tez yugurish, tezlanish, sakrash, zarba berish to'p uchun kurashish, boshqa tomondan o'yin vaqti 90 daqiqadur. Chidamlikni tarbiyalashda irodaviy sifatlari ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni, kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni barqaror iroda sifatlarni talab etadi. Chidamlikni rivojlantirishda mashg'ulotlarni yuklamasini 5 ta belgisiga rioya qilgan holda o'tkaziladi:

1. Ishlash vaqti.
2. Ish qiyinligi
3. Dam olish vaqti
4. Dam olishning xarakteri
5. Takrorlash miqdori

Futbolchining maxsus mashqlarini bajarish aniqligi uning to'pni olib yurish harakatlari, to'pni oshirish harakati, to'pni to'xtatish, aldamchi harakatlari (finti) to'psiz va to'pli taktik harakatlari, yakka va guruhli taktik harakatlarni bajarishi uning maxsus mashqlari qatoriga kiradi. Mashg'ulotlar davrida bunday maxsus mashqlarni bajarish va uni takrorlash bir necha marta, ya'ni har mashg'ulotlar davrida ularga alohida o'rin beriladi. Maxsus mashqlar futbolchini eng asosiy harakatlarning majmuasi hisoblanadi. Ularning aniq bajarilishi o'yin davrida aniqlikni va g'alabaga yaqinlikni ta'minlaydi. Maxsus mashqlar asosan yakka, guruh va jamoa shaklida ifodalanganadi. Bunday mashqlar to'pni va to'psiz harakatlari asosida amalga oshirilib, bunda to'pni oshirib, to'pni qabul qilish, to'xtatish, zarba berishlar, olib yurishlar kabi mashqlar dolmo takrorlanib boriladi.

Futbolchining jamoadagi tutgan o'imi uning o'z ampulasida boshqa o'yinchilarga nisbatan yaxshi bajarishi natijasida yuzaga keladi. Jamoada bunday o'yinchilarning intilishini yanada ishonarli boshqarishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlar paytida bunday o'yinchilar o'zlarini ustida ko'proq ishlashiga to'g'ri keladi. U to'pni oshirish, to'pni olib yurish, to'pni aniq va ochiq joyga yetkazib berishi, zarbari o'z

vaqtida bajarishi qolaversa butun jamoani o'yin davrida boshqarishi jamoa uchun juda katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2006 yil 1 maydagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora tadbirlari to'g'risida" PQ-338-qarori.
2. Kartmov I.A. "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyoti poydevori". -T.: O'zbekiston, 1997
3. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnle Igrl. T., Izd. Ibn Sino, 1991.
4. Akramov R.A. " Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash". - T., Izd. Meditsina, 1989.
2. Abidov Sh.U. " Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish". Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent. 2011.