

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.040>

Махмудов Воҳиджон Валижонович,

“Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш
муҳандислари институти” миллий тадқиқот университети ассистенти

Аннотация: Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва усуллар, тажрибадан кейин олинган натижалар, уларнинг самарадорлиги хақида ёритилган.

Калит сўзлар: футбол, тўп, узоқ, тезлик, машғулот, спорт, база, техник.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ИГРОКОВ

Воҳиджон Махмудов Валижанович,

Национальный исследовательский университет «Ташкентский
институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства»
ассистент

Аннотация: В данной статье описаны средства и методы, используемые для улучшения общей и специальной физической подготовленности юных футболистов, результаты, полученные после проведения эксперимента, их эффективность.

Ключевые слова: футбол, мяч, длина, скорость, тренировка, спорт, база, техничность.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS

Makhmudov Vohijon Valijanovich,

National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and
Agricultural Engineering» assistant

Annotation: This article describes the means and methods used to improve the general and special physical fitness of young football players, the results obtained after the experiment, their effectiveness.

Key words: football, ball, length, speed, training, sport, base, technicality.

Миллий Олимпия қўмитаси, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигига саралаб олинган спортчиларнинг яқин ойларда ўтказиладиган халқаро мусобақаларда юқори ўрин эгаллаб, Олимпиадага лицензияни қўлга киритишлари учун янада кенг шарт-шароит яратиш бўйича кўрсатмалар берилди.

Албатта, моддий-техник база муҳим. Лекин натижани истеъдодли спортчи таъминлайди. Бундай ёшларни топиш учун эса кучли селекция тизими зарур.

Аммо жойларда ташкил этилаётган мусобақалар сони ва савияси ҳозирча талабга жавоб бермайди. Мисол учун, Андижон, Бухоро, Навоий, Наманган, Тошкент, Хоразм, Фарғона ҳамда Қашқадарё вилоятларидаги 131 та шаҳар ва туманда жорий йилги мусобақаларни молиялаштиришга маҳаллий бюджетдан маблағ ажратилмаган. Ёки республика миқёсида ўтказилган 230 та мусобақада айрим шаҳар ва вилоят жамоалари умуман иштирок этмаган. Бу миллий терма жамоалар таркибига маҳоратли спортчиларни саралаб олишга салбий таъсир кўрсатмоқда.

Шу боис йиғилишда ҳудудлардаги ҳар бир спорт муассасасини хатловдан ўтказиб, спорт захирасини шакллантириш, селекция ва истеъдодли

спортчиларни танлаб олиш тизимини йўлга қўйиш зарурлиги таъкидланди.

Маълумки, спортчиларнинг тез тикланиб олишлари учун фармакологик кўмак зарур. Лекин юртимизда спорт фармакологияси бўйича ривожланган давлатлар тажрибасини ўрганиш, янги дори воситаларини яратиш юзасидан илмий изланишлар олиб борилмаган. Бу соҳада малакали мутахассислар ҳам йўқ. Кўпчилик атлетлар допинг бўлмаган қандай моддалардан фойдаланиш мумкинлигини билмайди.

Спорт федерацияларининг бирортасида ҳам терма жамоа аъзоларининг мусобақага тайёргарлиги ва тикланиш жараёнини мониторинг қилиш бўйича комплекс лаборатория мавжуд эмас. Шулардан келиб чиқиб, тегишли вазирликларга спорт фармакологиясини ривожлантириш, спорт федерацияларида илмий-комплекс лабораториялар ташкил этиш бўйича қарор лойиҳаси ишлаб чиқиш вазифаси қўйилди.

Хорижий давлатлар тажрибаси асосида Олимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ягона марказ барпо этиш таклифи илгари сурилди.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда Республика спорт тиббиёти маркази фаолиятини такомиллаштириш, бу борадаги ўқув дастурлари ва методологияни янгилаш, спортчиларнинг тайёргарлик жараёнига инновацион технологияларни жорий этиш бўйича топшириқлар берилди.

Видеоселектор йиғилишида аҳолини, айниқса, ёшларни оммавий спортга кенг жалб этиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди.

Бунда, аввало, умумтаълим мактабларидаги шароит, муҳит катта ўрин тутди. Лекин мактабларда ўқувчилар жамоавий спорт ўйинларига тўлиқ жалб этилмаяпти. 2 мингдан зиёд мактабда спорт зали йўқ, 3 мингдан ортиги эса таъмирталаб.

Болалар ва ўсмирлар, Олимпия захиралари ва олий спорт маҳорати мактаблари тренерларининг ойлик иш ҳақи умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларига нисбатан деярли 2 баробар паст. Ўз навбатида, тренерларнинг 51 фоизи ўрта махсус маълумотга эга, 2 мингдан ортиқ олий маълумотли мураббийларга эҳтиёж мавжуд.

Олий таълим муассасаларидаги спорт иншоотлари талабаларнинг қарийб 50 фоизини қамраб олиш имкониятига эга бўлса-да, амалда 21 фоиз талаба-ёшлар спорт тадбирларига қатнашмоқда.

Умуман олганда, мамлакатимиз бўйича 12 мингдан ортиқ спорт иншооти мавжуд бўлиб, уларнинг бир кунлик қуввати қарийб 1,5 миллион кишини ташкил этади. Яъни, аҳолига нисбатан спорт иншоотлари билан таъминланиш даражаси 4,5 фоиздан ошмайди. Хусусан, бу кўрсаткич Самарқанд вилоятида 3,4 фоиз, Сурхондарё вилоятида 3,5, Андижон вилоятида 3,7 фоиздир.

Биз ёш футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарликларини билиш мақсадида Тошкент шаҳридаги бир неча футбол спорт мактаблари, интернатларида ишлар олиб бордик. Тадқиқот давомида Локомотив, БЎСМ-2, Пахтакор, Чилонзор футбол мактаби тарбияланувчиларининг жисмоний сифатлари махсус тестларда текширилиб машғулотларнинг матор зичликлари аниқлаштирилди. Бизнинг текширишларимиздан маълум бўлдики, спорт мактабларининг 10-11 ёшли (дастлабки тайёргарлик) футболчиларнинг жисмоний тайёргарликлари бўйича ўтказилган тест талабларида олинган натижаларга ҳеч қандай фарқ сезилмайди. Юртимизда футбол спорт тури билан жуда кўп йиллардан бери шуғулланиб келишади. Футболнинг оммабоп ўйин эканлиги, ҳаракатларнинг жозибардорлиги, болаларнинг жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш билан бу спорт тури бошқа спорт турларидан ажралиб туради. Болада жамоадошларини тушуниш, унинг ҳаракатлари

жамоа тақдирини ҳал қилишини тушуниши унинг ўз позициясида ҳимоя, ҳужум, ярим ҳимоя, дарвозада маъсулият билан ҳаракат қилишга ундайди. Ёш футболчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқаришда нималарга эътибор беришимиз керак: Биринчидан, болаларнинг футбол машғулотида келган куниданоқ мураббий унинг жисмоний ҳолати билан танишиши зарур; Иккинчидан, боланинг жисмоний ҳолатини текширгандан сўнг унда қайси жисмоний сифатлар ривожланиши суёт бўлса (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик) унга айнан шу йўналиш бўйича меъёрланган машқлар бериш ва уларнинг бир текисда ривожланишини назорат қилиш; Учинчидан, боланинг техник маҳоратини шакллантириш, унда индивидуал хусусиятлар яъни дриблинг, алдамчи ҳаракатларни бажариш, кутилмаган вазиятларда тезкор қарор қабул қилиш маҳоратини шакллантириш; Тўртинчидан, жамоадошлари билан чиқишиб кетиши, ўйин вақти бир-бирини тушуна олиши, жамоа тактикасига мослашиши муҳим аҳамиятга эгадир. Ёш футболчилар билан ишлашда мураббийдан жуда катта маҳорат талаб қилинади. Ҳар бир шуғулланувчи билан алоҳида ишлаган ҳолда унинг психологиясини яхши билиши, жамоага мослашиб кетишини амалга ошириши ва жисмоний сифатларини кетма-кет ривожлантириши керак. Ёш футболчига жамоа тушунчасини сингдириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш, ўйин тақдирини ҳал қилишини тушунтириши керак. Ҳаракат сифатларини тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз. Ёш футболчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни эса жуда муҳим жараён ҳисобланади. Футбол спорт турида бешта сифат ҳам бир хилда ривожланган бўлиши керак. Аммо ёш футболчиларга юкламалар беришда уларнинг ҳолатини ҳисобга олиш зарур.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизими тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси президенти фармони № ПФ-5368 05.03.2018 й.

Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо этамиз Т.: Ўзбекистон, 2016 й.

Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамиз Т.: Ўзбекистон, 2017 й.

Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон маънафатларини таъминлаш-юрт таракқиёти ва халқ фаровонлигининг гарови Т.: Ўзбекистон, 2016 й.