



СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАРНИНГ ДАВРИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ОШИРИШ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.044>

Норқобилов Мухиддин Нажимович,

*“Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти” миллий тадқиқот университети
“Профессионал таълим ва жисмоний маданият” кафедре доценти*

Аннотация: Ушбу мақолада спортчи талабаларнинг 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.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Норқобилов Мухиддин Нажимович,

*Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства»
доцент кафедры «Профессиональное образование и физическая культура»*

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.

INCREASE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING DURING THE TRAINING OF STUDENT-ATHLETES

Norkobilov Mukhiddin Najimovich,

National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers»

Associate Professor of the Department «Professional Education and Physical Culture»

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

Спортчининг онгини йўналтирилган ташкил этиш мусобақаларда иштирок этишга спортчида ижобий муносабат келтириб чиқара оладиган бўлажак мусобақага тахминий шароитлар тасаввурини яратишдан иборатдир.

Л.В.Юрасов ва А.С.Егоровларнинг деярли бир вақтда спорт психологиясига киритган машхур ибораларидан фойдаланиб қуйидаги сўзлар билан ифодалаш мумкин: бажаришим керак – бажара оламан – бажаришни истаيمان, бу бўлажак мусобақага шаклланган муносабатни рационал, маънавий ва эмоционал асосини, спортчининг онгини йўналтирилган ташкил этиш жараёнида яратиладиган керакли тўла психик тайёргарлик ҳолати асосини ифода этади.

Буларнинг ҳаммаси мусобақаларга тайёрланиш ҳақиқий шароитларида

амалга оширилади, спортчи ва мураббийнинг аниқ ҳаракатларида ўз ифодасини топади. Айнан мана шунинг учун ҳам мусобақаларга психик тайёриги ҳолатини яратиш фақат онгини эмас, балки машғулот жараёнида тахмин қилинадиган ва моделлаштириладиган бўлажак мусобақалар шароитларидан келиб чиқиб ҳаракатларини ҳам мақсадга мувофиқ йўналтирилган жараён сифатида қаралади.

Спорт – мусобақаланиш фаолиятidir. Шунинг учун фақат юксак ютуқлар спортидагина эмас, балки оммавий спортда ҳам баркамол ривожланган жисмоний ва маънавий кучлари билан шахсни шакллантиришга қаратилган ўқув машғулот жараёни шу билан бир вақтда спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга ҳам қаратилган. Бу ишлар машғулотлар тайёргарлик даврида ҳам – фундаментал тайёргарлик даврида, мусобақаланиш даврида – асосий мусобақалар даврида ва албатта аниқ бир мусобақаларга тайёргарлик пайтида амалга оширилади.

Футболчиларнинг йиллик тренировка циклидаги нагрузкалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт нагрузкалари ҳажмининг ўзгариши егри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт нагрузкаларининг жадаллиги егри чизиғи еса нагрузкалар миқдори (катта, ўртача, кичик) бўйича кузатилади.(6,10,14)

Бу маълумотларни таҳлил қилиш футболчилар тренировкасининг нагрузкаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тўзишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида нагрузкалар ҳажми аста-сёкин оширилади, кейин еса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машғулотлар бошланғич нагрузкалар жадаллаши тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камади.(14,15) Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан машғулотлар жадаллиги ўзининг енг юқори нуқтасига этади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, мусобақалар жадаллиги сёкин-аста камайтирилади. Бунда футболчиларга вақти-вақти билан қатай тикланиш учун машқлар жадаллигини камайтириш жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг календари режасига мувофиқ равишда режалаштирилади, бунда уларнинг ўтказиш муддатлари ва муҳимлиги ҳисобга олинади.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади.(6,9)

Футболчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларидаги ўзгаришларни аниқлаш учун контрол синовлар, тестлар ва медицина кўриклари учун режалаштирилиб бўлингандан кейин, қолган кунлар турлича давом этадиган ва турли жадалликда ўтказиладиган машғулотлар учун тақсимланади.

Жадаллигига кўра машқ тақсимланади.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик нагрузкали машғулотларга бўлинади. Машғулотларни бирор бир жадаллик даражасида ўтказишда қуйидагиларга, яъни:

машғулотларнинг характери ва давомийлиги;

машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характерига;

В) олдинги машғулотлар ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;



Г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;
теварак-атрофдаги муҳит шароитларига;
машғулотларнинг мақсади ва меъёрига;

Ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнини қанча давом этишига амал қилинади.

Замонавий футбол спортчиларнинг жисмоний сифатларига, соғлиғига руҳиятига турли ва юқори талаблар қўяди. Ёш футболчиларни танлашда уларнинг умумий ва махсус қобилиятига аҳамият берилади. Таҳрик тайёргарлик даражасига, яъни «ўйнашни билишига» энг кам эътибор қаратилади. Бу мезон ёш футболчининг мусобақа тайёргарлигини ҳисобга олмайди.

Таҳриқотларнинг кўрсатишича, шундай болалар борки, футбол бўлимига кирганда техник ва ўйин кўрсаткичлари унчалик баланд даражада бўлмайди, лекин жисмоний ва психологик омиллари юқори даражада бўлганлиги сабабли, уларнинг техник тактик маҳорати тез ўсади.

Биринчи танловда қўллаш мумкин бўлган комплекс кўрсаткичлар мавжуд. Бунга олтига тест кўрсаткичлари киради.

Муҳими, кўпинча туғма ҳисобланган югуриш тезлиги. Тезкорлик сифатларини баҳолаш учун 30 метрга югуриш тавсия қилинади.

Қобилиятни ривожлантиришда тезкорлик-куч имкониятлари катта рўл ўйнайди. Буни югуриб келиб, икки оёқда депсинган ҳолда юқорига сакрашнинг баландлиги орқали баҳолаш мумкин.

Муҳим сифатлардан бири бу эпчилликдир. Унинг 12-13 ёшдан кейин ривожланиши қийин бўлади. Танлашда умумий ва махсус эпчилликни ҳисобга олиш керак.

Махсус координация dribbling орқали баҳоланади (5 та доирани алдаб ўтиш).

Энг муҳим руҳий сифатлардан бири ўйинни идрок эта билиш ва мўлжалга олишдир.

Танлашнинг охириги босқич кўрсаткичи бу – «ўйин шиддати ва жанговорлик сифати».

Шундай қилиб, биринчи босқичда 6 та тест ва кўрсаткичлар ўйин пайтида баҳоланади.

Бу танлаш дастури 30-50 та боладан кириш имтиҳонларини қабул қилишга мўлжалланган.

Бунинг учун танлаш жараёнини яхши ташкил қилиш керак. Назорат синовларини 4 та станцияга бўлиб қабул қилиш лозим. Биринчи станцияда 30 метрга югуриш қабул қилинади. Иккинчисидан – юқорига сакраш. Учинчи станцияда умумий эпчиллик баҳоланади. Тўртинчисидан тўп олиб ўтишда диққатни тақсимлаш қобилияти баҳоланади. Ўйинни идрок этиш (ёки фикрлаш) икки тарафлама мини футбол ўйинини жараёнида аниқланади.

Ёш футболчиларнинг йиққан баллари сони аниқланиб, уларнинг баҳоси куйидаги баҳолаш меёрлари жадвали орқали келтирилади.

Қабул имтиҳонлари натижалари таҳлил қилинганидан сўнг баҳолар эълон қилинади. Ижобий баҳоларга эришган болалардан гуруҳ танлаб олинади. Кўрсаткичлари юқорироқ бўлиб, аммо синовдан ўта олмаган футболчилар номзодлар гуруҳига олинishi мумкин. Уларга уй вазифаси ярим йилга ёки бир йилга берилади, сўнгра улар қайта кўриқдан ўтишлари мумкин. Шунинг билан биринчи босқич якунланади.

Иккинчи босқичда ёш футболчиларни танлаб олиш услубияти.

Танлашнинг иккинчи босқичида ёш футболчилар ичидан иқтидорлилари танлаб олинади. Бу мақсадни амалга ошириш учун биринчи босқичдаги тестлар ижобий самара бермайди. Таҳлил шуни кўрсатдики, қобилият ривожланишини баҳолаш учун бирмунча бошқачароқ доира кўрсаткичларидан фойдаланиш

ЛОЗИМ.

Тўпга оёқ билан узок масофага зарба бериш – 3 marta энг яхши натижа ҳисобга олинади.

Техника учун тест. Бурчакдан жарима майдонининг марказигача тўпни олиб юриб, бир-биридан 3 м узокликда жойлашган тўсиқларни «алдаб» ўтиб, дарвозага зарба бериш. Чап ва ўнг бурчакдан иккитадан имконият берилади. Тўп дарвозага кириши лозим. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

Маҳсус координация учун тест. Топ билан доираларни кам вақт сарфлаб «алдаб» ўтиш. Икки имкониятдан яхшироқ натижа олинади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (2000.26 май), Халқ сўзи.- Тошкент 2000. 21 июн.

2. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов вщсокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994

3. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УЗГИФК, 2004.

4. Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. 2, 2003.

5. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов восокой квалификации. Ж. Фан-Спортга 1, 2004,