

Ёш футболчиларнинг машғулот жараёнида жисмоний тайёргарликни ошириш хусусиятлари

Махмудов А.М. ЎзДЖТСУ.

Аннотация. Ушбу мақолада ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда эътиборга олинган жихатлар ёритиб берилган.

Калит сўзлар: футбол, машқ, сакраш, тайёргарлик, ҳаракат, даража.

Бугунги кунга келиб юртимиз спортчиларининг қўлга киритаётган ютуқларини алоҳида эътироф этиш мумкинки улар қўлга киритаётган натижалар юртимиз довуғини таратиб келмоқда. Бу ҳолат футболчилар миқёсида ҳам ўз исботини келтирганлиги соҳа муҳасисларини меҳнати самарасидир. Бунинг замирида ётган асосий омил сифатида Юртбошимизнинг футболга бераётган эътиборлари эканини мамнуният билан таъкидлаш лозим. Шу билан бирга соҳада ҳали ўз ечимини кутиб турган муаммолар мавжуд бўлиб, асосий масала жаҳон чемпионати ва олимпияда йўлланмаларига мутлақо эга бўлмаганимиз билан характерланади. Бу эса футболчиларимизнинг интеграл тайёргарлигини ошириш жумладан жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор қаратишимиз лозимлигини тақозо этмоқда.

Футболчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарлик ўқув машғулоти жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятларини умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-машғулоти жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир. Футболчини умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва тизимлар функциясининг

такомиллашишига, ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасини оширишга эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Умумий жисмоний тайёргарликнинг мақсади, футболчи учунгина хос бўлмаган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантиришдан иборатдир,

Футболчининг тайёргарлигида бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгартириб туриш билан амалга оширилади. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкломани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, бу вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Ҳар бир ўйин ўйинчидан ҳар хил жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён этишни талаб қилади. Жисмоний сифатларнинг намоён бўлишини машғулотларда, айтиқса, айтиқ ўйин вазифалари ҳал этиладиган машқларда ўрганиш керак. Ўйинда максимал жисмоний сифатларни намоён этиш учун аввал машғулотларда максимал даражада кўрсатишни ўрганиш керак. Шунинг ҳам ёдда тутиш керакки, футболчи қанчалик иқтидорли бўлишидан қатъий назар, у фақат тўлиқ тайёргарлик босқичларидаги машғулотларда шуғулланиб, максимал спорт ютуқларига эришиши мумкин.

Умумий таҳлиллар асосида шунинг таъкидлаш лозимки жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда инструментал методдан устувор фойдаланиш лозим. Жумладан юрак қисқариш сони ва қон босимини назорат қилиш орқали юқори шиддатда бажариладиган машқларни организмга таъсир этиш жараёнини мунтазам назорат қилиш керак бўлади. Буёса юкломаларни меъёрлаштиришга катта ёрдам бериб футболчиларни машғулотларини гуруҳли ёки индивидуал тарзда ташкил этиш масаласига ойдинлик киритилади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли фармони. Халқ сўзи газетаси. 6-декабр 252-сон.

2. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов. «Современная система спортивной подготовки». - М.: СААМ, 1995. - С. 136-165.
3. Итаналиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования. – М., 1993. – 24 с.
4. Костюкевич В. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам // Наука в спорте.- Москва, 2007.-№1.-С.59-65.