IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
SPECIAL ISSUE

ЗАМОНАВИЙ ФУТБОЛДА СПОРТ АМАЛИЁТИ: ТЕЗКОРЛИК, СПОРТЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУЛ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШДА ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТ ВА ҚОБИЛИЯТ БИРЛИГИ

Арислонов Илхом Тоштемирович

Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти

“Жисмоний тарбия” кафедраси мудири

Email: arislonov1982@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада замонавий футболга хос хусусиятлар, ёш спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг индивидул маҳоратини ошириш ҳамда махсус қобилиятини ривожлантириш йўллари келтирилган. Шунингдек, футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва тактик маҳорати, уларни танлашда соҳа мутахассислари фаолияти, ёш футболчиларни тарбиялашнинг назарий ва амалий жиҳатларига оид масалалар баён этилган.

Калит сўзлар

Жисмоний тарбия, оммавий спорт, футбол, махсус тайёргарлик, спорт мураббийи, машғулот, малакали футболчилар, жисмоний имкониятлар, махсус қобилият, тезкорлик, югуриш машқлари, индивидуал маҳорат.

СПОРТИВНАЯ ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ: СКОРОСТЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ МОЩНОСТИ И ЕДИНСТВО СПОСОБНОСТЕЙ В ПОВЫШЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ

Арислонов Илхом Тоштемирович

заведующий кафедрой, кафедра «Физическое воспитание» Каршинского инженерно-экономического института, Узбекистан, г.Карши

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны особенности современного футбола, пути подготовки юных спортсменов, совершенствования их индивидуального мастерства и развития специальных способностей. Также описаны вопросы, связанные с физической подготовкой и тактическим мастерством игроков, деятельностью специалистов по их подбору, теоретические и практические аспекты подготовки юных игроков.

Ключевые слова

Физическое воспитание, массовый спорт, футбол, специальная подготовка, спортивный тренер, тренировка, квалифицированные игроки, физические возможности, специальные способности, ловкость, беговые упражнения, индивидуальное мастерство.

Маълумки, юксак индивидуал спорт маҳоратига эришиш ҳар бир спортчи фаолияти ва унинг олдида турган муҳим вазифа ва асосий мақсадларидан биридир. Жумладан сўнгги йилларда

замонавий футболда спорт амалиётининг устувор жиҳатларидан бири тезкорлик, спортчиларнинг индивидул маҳоратини ошириш, ундаги махсус қобилиятни янада ривожлантириш ва энг иқтидорларни танлаб олиш долзарб вазифалардан бирига айланди.

Футболчиларни танлаш ўқув-машғулот жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий томонларидан бири сифатида юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради. Футболда танлаш фақат натижаларнинг анча юқори даражада бўлишинигина эмас, балки шуғулланувчиларнинг бир хил таркибда бўлишини ҳам таъминлайди, бу эса ўқитиш-ўргатиш натижаларига ижобий таъсир этади. Футболга қизиқувчилар ва ёш иқтидорлиларни танлашга етарлича баҳо бермаслик ёки унинг методларининг мукаммал бўлмаслиги, одатда тузатиб бўлмайдиган зарар келтиради. Кўпчилик болаларнинг футбол академияларда, болалар-ўсмирлар спорт мактабларини ташлаб кетиши (бу ўқитишнинг турли босқичларида содир бўлади) бунга мисол бўла олади. Спортчиларни танлашдаги малакасизликнинг асосий сабаби – спортчининг ўқишда, машғулотда ва мусобақада ўсишига сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар комплекси ҳақидаги билимининг етарли эмаслигидир. Спорт фаолияти қанчалик мураккаб бўлса, спортчи психологик ва ҳаракат функцияларининг зарурий комплексини ташкил этувчи вариативлар шунчалик кўп бўлади [1]. Шу нуқтаи назардан футбол алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу спорт туридаги муваффақият бевосита шерикларининг биргаликда ҳаракат қилиш (ўйнаш) жараёнига бевосита боғлиқ.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368– сонли фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610– қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан юртимиз футболи ва соҳа мутахассислари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса футболимизда истиқболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Мамлакатимизда ушбу тизимдаги ижобий ислоҳотлар замирида ёшлар орасида миллионлар ўйини бўлган футболга қизиқиш, у билан мунтазам шуғулланувчи ёш спортчилар сони кундан кун ортиб бормоқда ва улар орасида миллий терма командамизга янги, ёш футболчилар тайёрланмоқда. Ёшлар орасидан футбол билан шуғулланиш, футболни танлаш масаласи бўйича танлашнинг уч томони: мезони, методикаси ва ташкил этилиши фарқ қилинади [2]. Иқтидорли футболчиларни ёш спортчилар орасидан танлаш вақтида спортчи ҳаракатининг тезлиги футболда уларни танлашнинг муҳим мезонидир. Ўз навбатида ушбу мезон уч турга: қобилият нишоналари, истеъдод ва қобилиятларга бўлинади. Танлашда истеъдод асосий мезон ҳисобланади.

Футболга янги келганларда жисмоний тайёргарлик ва тактик маҳорат яхши бўлмайди. Шуғулланувчилар асосий техника ва тактик методларни эгаллаб, муайян тайёргарлик босқичига етганларидагина уларнинг қобилиятини баҳолаш мумкин. Аввалombор спорт мураббийи ёш футболчиларни тарбиялашда футболнинг назарий ва амалий жиҳатларини яхши сингдириши ва тўғри ўргатиши энг муҳим масала ҳисобланади. Футбол ўз моҳияти ва мазмуни, ўйин давомида дарвозабон ҳамда ўйинчилар томонидан намойиш этиладиган тезкор ва жозибали ҳатти-ҳаракатлари, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар эътиборини ўзига ром

қилувчи техник-тактик комбинациялари билан нафақат миллионлаб, балки оддий ихлосмандлар диққат марказидан жой олган. Эҳтимол шу сабаб футбол ер юзида сон жиҳатдан ҳам, географик миқёсдан ҳам энг оммалашган спорт тури сифатида расман тан олинган. Замонавий футболда катта тезликда ижро этилувчи гипердинамик ҳаракатлар билан фарқланиш Осиё, Европа ва Жаҳон чемпионатлари (шу жумладан чемпионлар лигаси) да яққол кўзга ташланмокда. Мутахасисларнинг маълумотларига қўра, ҳар бир футболчи 90 дақиқа 9-12 километр масофани босиб ўтар, шу масофа давомида 70-80 дан ортиқ техник-тактик ҳаракатлар, аксарият ўртача ва максимал тезликда бажариладиган югуриш, сакраш, хатлаш, бурилиш, эгилиш, йиқилиш ҳамда айланишлар каби элементларни ижро этишар экан [3]. Агар 7-8 соатли кундалик машғулотлар эътиборга олинса, унда “бугунги” футболчи йиллик мавсум давомида ўта юксак ҳажмли ҳамда катта шиддатли жорий ва ялпи юкламаларни ўзлаштиришини кўриш мумкин. Ўз-ўзидан маълумки бундай юкламалар футболчилар организимида (биринчи навбатда оёқ мушакларида) локал ва глобал толиқиш аломатларини юзага келтиради. Демак, “катта” футболчининг бугунги долзарб муаммоларидан бири реал жисмоний ва функционал заҳирага асосланган иш қобилиятини мунтазам тиклаб бориш чораларини излаб топишдан иборатдир.

Юқори малакали футболчиларда иш қобилиятини ва тезкорлик сифатини ривожлантириш тўғрисида тухталар эканмиз, аввало уларнинг жисмоний ва психологик, техник-тактик жиҳатдан тайёргарлиги машғулот ва мусобақа жараёнида мураббий томонидан назоратга олинади ҳамда бунга ҳар иккаласининг ўзаро ҳамкорликдаги фаолияти сабаб бўлади. Спортчининг мусобақадаги натижасига кўпгина омиллар таъсир кўрсатада ва уларнинг ҳар бирини ўрганиб чиқиш мураббий маҳорати ва унинг тажрибасига бевосита боғлиқ. Мутахассисларнинг машғулот жараёнидаги шароит ҳамда ўйиннинг турли босқичлари давомида ҳар хил шароитларда футболчиларда тезкорликни юзага келтириш билан боғлиқ фикрлари қизиқиш уйғотади. Шунингдек футболчиларнинг ҳаракат фаолиятларига хос индивидуал хусусиятлари ҳақидаги ахборот ҳам долзарб ва амалий жиҳатдан аҳамиятлидир, чунки у спортчи натижаларини башорат қилиш имкониятини беради [4]. Ҳаракат реакциясининг тезкорлигини оддий ва мураккаб реакциялар ташкил этади. Оддий реакция шундай реакцияки, бунда аввалдан шартланган сигналга спортчи организми олдиндан шартланган ҳаракат билан жавоб беради. Мураккаб реакция ҳаракатланаётган объектга реакция қилиш ва танлаш реакциясидир. Якка ҳаракатнинг тезкорлиги, шунингдек, ҳаракат кучига ҳам боғлиқ. Ҳаракатлар суръати спортчининг тезда керакли мушакларни ишга солиш ва тез бўшашиш қобилияти билан алоқадор.

Маълумки, кун давомида ўзлаштирилган машғулот ёки мусобақа юкламаларидан сўнг футболчилар организимида толиқиш аломатлари жамланади. Айрим мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, организмда йиғилган «шлакларни чиқариб ташлаш», модда алмашинув суръатини жадаллаштириш, толиқиш ёки зўриқиш асоратларини бартараф этиш ва шу орқали иш қобилиятини тиклаш ҳамда кучайтириш учун қайишқоқлик (букулувчанлик) ва релаксацион машқлардан иборат эрталабки жисмоний машқлар билан мунтазам шуғуланиш файдали натижа берар экан. Муаллифларнинг таъкидлашича, ёш футболчиларга машғулотлар жараёнида катта ҳажмда машғулотларни, жисмоний сифатлардан чаққонликни, эгилувчанликни, тезкорлик сифатларини тарбиялашга қаратилиши керак. Бу жараёнда

чаққонлик ва тезкорлик сифатини тарбиялашга ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш керак [5]. Айнан мураббий фаолиятидаги асосий эътибор тезкор, техник ва тактик маҳоратга эга бўлган футболчиларни ўйинда ўзини кўрсата олишга ёки ўйинда ғалабани таъминлашга уриниш жараёнига қаратилган. Демак спорт машғулотларида бажариладиган энг оддий ҳаракатлардан бошлаб, то ўта мураккаб машқларгача бўлган фаолиятни ҳар бир спортчи онгли равишда ҳис қилиб, машғулотлар ёки мусобақаларда ўрганган ва ўзлаштирган барча машқлар мажмуини такрорласа ҳамда ўқув-ўйин фаолиятларини назарий жиҳатдан билиш, тушуниш спортчилар учун энг зарур жараён ҳисобланади. Шу сабабдан мураббийлар спортчиларнинг назарий билимларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор беришади. Хулоса сифатида шуни айтиш жоизки, амалиётда ёш футболчиларни тарбиялашда яхши, тажрибали мураббий жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик, физиологик тайёргарлик ва назарий тайёргарликларни бир-биридан ажратмаган ҳолда олиб боради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент, «Турон-Иқбол», 2010. - 216 бет.

2. Арислонов И. Т. Роль физической культуры студентов в учебно-тренировочном процессе вузе //International Journal of Formal Education. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С.

3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ 2005.-172 бет.

4. Тўхтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. Ўқув-услубий қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2010. -72 бет.

5. Арислонов И. Т. Повышения физической подготовки мини-футболистов высокого класса //Central Asian Academic Journal of Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 10. –С. 100-103.

6. Арисланов И. Т. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения //Fan-Sportga. – 2020. – №. 2. – С. 17-20.

7. Эрдонов О. Л., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза //Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 886.