

FUTBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING O‘RNI

Shomirzayev Manasbek Lochinboy o‘g‘li,

Kamalov Abduxalil Faxriddin o‘g‘li

Namangan davlat universiteti magistrantlari

Annotatsiya: jismoniy tayyorgarlik turlaridan bo‘lmish yordamchi jismoniy tayyorgarlik orqali futbolchilarning jismoniy rivojlantirishning samaradorligi haqida nazariy ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik turlari, yordamchi jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish.

THE ROLE OF AUXILIARY PHYSICAL TRAINING IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF FOOTBALL PLAYERS

Abstract: theoretical information about the effectiveness of physical development of football players through auxiliary physical training, which is one of the types of physical training, is presented.

Key words: Types of physical training, auxiliary physical training, physical development.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e’tibor qaratildi. Ma’naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an’analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq ko‘pgina tadbirlar amalga oshirildi. Yurtimiz Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni⁵ buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin.

⁵ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni

Umumta'lim maktablarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rni juda ham ahamiyatli bo'lib, ushbu mashg'ulotlar maktab o'quvchilariga bazaviy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun xizmat qilmoqda. Bunda eng muhim jihatlaridan biri tayyorgarlik turlari juda muhim bo'lib, unga alohida etibor qaraish lozim. Chunki hal qilinishi lozim bo'lgan vazifaning natijasi bajaruvchi, ya'ni o'quvchining jismoniy tayyorgarligiga, jismoniy sifatlarining qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'lib, ularni rivojlantirishda tayyorgarlik turlaridan sanalgan yordamchhi jismoniy tayyorgarlik turi orqali ko'zlangan maqsadga erishish samaraliroq. Shu sababdan yordamchhi jismoniy tayyorgarlik turi o'quvchilar jismoniy holatiga tasirini qayta ko'rib chiqish zaruriyati tug'iladi va quyida nazariy ma'lumotlar bayon etishga urindik.

Futbolchilarning umumiy tayyorgarligi sport ixtisosligi o'ziga xos xususiyatlarini ifoda etib, turli jismoniy mashqlar o'rtasida o'zaro ijobiy va salbiy munosabatlar shakllanadi. Shuning uchun sportning xilma-xil turlari uchun ham umumiy tayyorgarlik bir xil bo'lmaydi. Ba'zi bir o'xshashlik bo'lishi bilan birga har bir konkret jarayon o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi. Bu holat tayyorgarlik vositalarini tanlashga, ularga trenirovka jarayonida e'tibor qaratish darajalariga bog'liq. Sport vositalari umumiy, yordamchi, maxsus va musobaqa vositalariga bo'linadi:

Umumiy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) o'z ichiga quyidagilarni qamraydi; musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan sportning boshqa turlaridan olingan jismoniy va o'yin mashqlari. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi: barcha muskul gruppalarini va jismoniy sifatning umumiy va garmonik rivojlanishi; professional kasalliklarning oldini olish; sog'liqni mustahkamlash; organizmning funktsional sistemalarini rivojlantirish (yurak - tomir, nafas olish, asab, endokrin va boshqalar); musobaqa va trenirovka nagruzkalaridan so'ng qayta tiklanish. Masalan, sprinter uchun UJT vositasi bo'lib, sport o'yinlari, suzish, kross, velosipedda poyga, og'ir atletika xizmat qiladi.

Yordamchi vositalar – yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YoJT) musobaqa mashqlari bilan bog'langan mashqlar bo'lib, ular harakatning alohida fazalari va

sifatlarini rivojlantiradi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning (YoJT) – maqsadi jismoniy va psixologik sifatlarning ayrim tomonlarini va texnik – taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish. Masalan, sprinter uchun YoJT vositasi yuk bilan yugurish, toqqa va tog‘dan pastga yugurish, lider ortidan yugurish va boshqalar.

Maxsus tayyorgarlik – maxsus jismoniy tayyorgarlik(MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashgan bo‘ladi, lekin ma’lum shart va qoidalarga rioya qiladi. Ular musobaqa mashqlardan ma’lum farqqa ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal maksimal yaqinlashtirilgan bo‘ladi, lekin musobaqalardan farqlanuvchi ma’lum shart va qoidalarga ega. MJT – musobaqa mashqlarda zarur bo‘lgan texnik – taktik harakatlarni, jismoniy psixik sifatlarni takomillashtirishdir. Masalan, spinter uchun MJT turgan joydan va startdan 10, 20, 40, 60, 80, 100, 120 metrga yugurish, chalkashtiruvchi faktorlarning borligidir.

Musobaqa tayyorligi– musobaqada bajariluvchi mashqlar yoki musobaqa qoidalari bo‘yicha raqib ishtirokida trenirovka (raqib, sherik yoki jamoa). Masalan, sprinter uchun musobaqa tayyorgarligi (MT) 100 metrga yugurish bo‘ladi.

Xulosa: Yordamchi jismoniy tayyorgarlik shug‘ulanuvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy tasir etib uning qo‘shimcha imkoniyatlarini ochishiga ko‘maklashadi. Inson jismoniy sifatlarini rivojantirib, mashqlarni o‘zlashtirishiga zamin yaratadi hamda texnik – taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishda yetarlicha o‘rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b.
- 2.Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.
- 3.Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 238 b.
- 4.Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.