

## YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINING BIRLIGI TAMOYILINI AHAMIYATI

Namangan davlat universiteti,

Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti:

**Turdialiyev Samadjon Nurali o‘g‘li**

*e-mail:* [samadjonturdialiyev@gmail.com](mailto:samadjonturdialiyev@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini amalga oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati haqida nazariy ma’lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tamoyillar.

**Аннотация:** В данной статье приведены теоретические сведения и практические рекомендации о значении общей и специальной физической подготовки в физической подготовке юных футболистов.

**Ключевые слова:** Общая физическая подготовка, специальная, физическая подготовка, принципы

**Annotation:** This article provides theoretical information and practical recommendations on the importance of general and special physical training in the physical training of young players.

**Keywords:** General physical training, special physical training, principles.

**Ishning dolzarbligi.** Hozirda dunyoning nafaqat rivojlangan balki, endigina rivojlanayotgan mamlakatlarida sportning barcha turlarini rivojlantirish uchun ko‘plab ishlar amalga oshirmoqda. Sport sohasi mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijasida kundan kunga jismoniy tarbiya va sportga oid yangiliklar yaratilmoqda va ushbu ilmiy tadqiqotlarning amaliy isboti sifatida, har to‘rt yilda o‘tkazib

kelinayotgan Olimpiyada o'yinlari va Jahon chempionatlaridagi rekord natijalarni misol qilish mumkin.

Bunday yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat sportchining mehnati, uning murabbiyi, shifokori, psixologi va jamiyatdagi yaratilgan sharoitning ham o'ri beqiyosdir. Albatta jismoniy madaniyat va sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining sportda bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Har bir mamlakat o'z jamiyati aholisini sog'lom va jismonan barkamol bo'lib shakillanishi uchun jismoniy tarbiya va sportning turli vosita va metodlaridan foydalanadilar. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktabgacha va maktab yoshidagi jismoniy tarbiya va sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashlik etilishiga bog'liq bo'ladi.

Mazkur jarayonda sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish asosiy vazifa qilib belgilab olinadi. Shu o'rinda bunday vazifalarni bajarishda nomuvuofiqlik yuzaga keladi.

Ushbu vaziyatga Rossiya federatsiyasining xizmat ko'rsatgan jismoniy madaniyat xodimi, Xalqaro pedagoglar akademiyasining muxbir a'zosi bo'lgan, professor Yu.I.Yevseyevning ixtisosligi jismoniy madaniyat bo'lmagan oliy o'quv yurtlarining talabalari uchun yozilgan o'quv qo'llanmasida inson salomatligiga bergan ta'rifida “jismoniy tayyorgarlik”ning yuqori bo'lishi salomatlikning garovi emasligiga ishora qilingan.<sup>14</sup> Bundan ko'rinib turibdiki har qanday mashg'ulotni ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom hamda yuqori jismoniy tayyorgarlik sohibi etib tarbiyalashda foydalaniladigan vosita va metodlardan to'g'ri foydalanib, mashg'ulot tashkillash talabi yuzaga keladi. Bunga erishish uchun qo'yilgan vazifalarga mos dastlabki qoidalarni bilish hamda to'g'ri, samarali hal etish uchun tegishli bo'lgan sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyillarni o'rganish hozirda dolzarb masalalardan biri deb hisoblaymiz.

<sup>14</sup>A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. 27-.bet.

**Ishning maqsadi:** Sport to‘garaklarida o‘quvchilar salomatligi va jismoniy tayyorgarligini muvofiq rivojlantirishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini eng muhim hamda dastlabki qoidalardan ekanligini ilmiy asoslashdir.

**Ishning vazifasi:** 1) Maktab sport to‘garagi mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali hal etiladigan vazifalarni o‘rganish

2) Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi tamoyilining, maktab sport to‘garagi mashg‘ulotlaridagi vazifasini aniqlash hamda ularni to‘g‘ri hal etilishga oid kerakli tavsiyalarni ishlab chiqish.

Maktab sport to‘garagi mashg‘ulotlari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli bo‘lib, ushbu faoliyatni umumta‘lim maktabida jismoniy darslari tugagach, kunni ikkinchi yarmida amalga oshiriladi. Maktab sport to‘garaklarini sportni tanlangan turi bo‘yicha haftasiga 2-3 marta 60-90 daqiqa vaqt davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.<sup>15</sup>

Mazkur mashg‘ulotlarni o‘tkazishda sport murabbiylari sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyiliga alohida etibor bilan yondoshishlari ijobiy natija berishi nazarda tutilgan.<sup>16</sup> Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili qolgan barcha tamoyillar qatorida, jismoniy tarbiya va sportdagi vazifalarni bajarish jarayonida ayrim muammolarni samarali hal etish uchun hizmat qiladi. Ushbu tamoyilning o‘ziga hosligini quydagicha qabul qilish mumkin. Sportda ixtisoslashish ya’ni maxsus jismoniy tayyorgarlikga ko‘proq yondoshuv sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Ammo organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko‘proq yutuqqa erishiladi. Bunday vazifalarni amalga oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori samara beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqalari nafaqat

<sup>15</sup> A .Abdullayev. R.Rasulov “Umumiy o‘rta ta‘lim va kasb-hunar tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlari” O‘quv qo‘llanma, Farg‘ona 2009-yil 27-fevral 7-sonli bayonnomasi.

<sup>16</sup> P.C.Саломов Спорт машгулотининг назарий асослари Ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.

sportchi hattoki sportga endigina qadam qo‘ygan kishilar uchun birdek qo‘llaniladi. Yana ushbu tayyorgarlik mashqlari 5 ta jismoniy sifatlarni tengdaniga rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Maktab sport to‘garak mashg‘ulotida qaysidir jismoniy sifatni yoki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqidan foydalanilari masalan: Maktab futbol sport to‘garagida chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashq qilib qisqa masofaga yuqurishni maxsus mashq qilib va chaqqonlikni tarbiyalash uchun to‘pni yerga urib moksimon yugurish misol boladi. Ammo mazkur mashqlarni ma‘romida bajarish uchun bizga kuch va chiqamlilik hamda egiluvchanlik sifatlari ham rivojlangan bo‘lishi talab etiladi. Agarda jismoniy sifatlarni biron biri ko‘proq qaysidirini esa kam mashqlansa qolgan jismoniy sifatlarni va mashq texnikasini bajarilishida ham muammolar yuzaga keladi. Ushbu ikki jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotlar jarayonida sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyilidan foydalanib amalga oshirish orqali qolgan barcha tamoyillar qatori ijobiy natijaga berishini Farg‘ona vodiysining Namangan viloyati Namangan shahridagi 10-sonli umumta‘lim maktabi 12-13 yoshli o‘quvchilariga 1 yil davomida olib borilgan tadqiqot natijasida futbol sport to‘garak mashg‘ulotlarini kuzatdik. Ushbu to‘garak mashg‘ulotida tavsiya etilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari quydagi 1-jadvalda keltirilgan.

**Sportchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining birligi tamoyilini amalga oshirishda Futbol sport to‘garagi mashg‘ulotlariga tavsiya etilgan mashqlar**

*1-jadval*

<b>Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari</b>		<b>Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari</b>	
<b>Mashq nomi</b>	<b>Tavsifi</b>	<b>Mashq nomi</b>	<b>Tavsifi</b>
Yurish va	Mazkur mashqlar	To‘pni	Sportchi maydon

saf mashqlari	o‘quvchilarni qaddi qomatini to‘g‘ri tarbiyalash va sog‘lomlashtirish vazifasini bajaradi	oyoqni ichki va tashqi tomoni bilan olib yurish va yugurish mashqlari	bo‘ylab erkin va tez harakatlanishi uchun tegishli malakani hosil qilishga hizmat qiladi
800,1000, 2000 metr masofaga va kross yugurish Mashqlari	Ushbu mashqlar shug‘illanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va soglomlashtirish uchun hizmat qiladi.	To‘p bilan zigzak shakilda harakatlanish mashqlari	Ushbu mashq chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va aldamchi harakatlarni tarbiyashga yordam beradi
3x10 moksimon va 100,200 metr masofaga yugurish mashqlari	Mazkur mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.	To‘pni uzatish va qabul qilish mashqlari	Mazkur mashqlar to‘pni jamoadoshlarga aniq va tezlik bilan yetkazish uchun bajariladi
Umumiy rivojlantruvchi mashqlar (buyumli va buyunsiz)	Shug‘illanuvchi organizimini bir butun holda,sog‘lomlashtirish va mashg‘ulotga tayyorlash uchun hizmat qiladi	Himoya chi va to‘siqlar orasidan aldamchi harakatli mashqlari	Ushbu mashq shug‘illanuvchi kuch jismoniy sifatini va jamoaviy harakatlanish ruhini tarbiyalaydi
Sheriklar bilan bajariladigan umumiy	Ushbu mashq butun tanani mashg‘ulotga tayyorlashda tayanch-	Darvoz aga 16.5 m masofadan zarba	Shug‘ullanuvchilarning portlovchi kuch va chaqonlik sifatini rivojlanib,o‘yin

rivojlantruvchi mashqlar	harakat apparatining muskullarini bir oz qarshi kuch tasirida mashqlanishini taminlaydi	yo‘llash mashqlari	jarayonini hal qiluvchi vazifani bajaradi
Harakatli o‘yinlar bilan bajariladigan mashqlar	Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotni qiziqarli bo‘lishi va zichligini ortishi hamda shug‘illanuvchilarni mashg‘ulotga ijodiy yondashuvi uchun hizmat qiladi	To‘pni sanoq bilan sheriklarga uzatish o‘yini	Ushbu o‘yinda ikki jamoa yarim maydonda o‘tkaib, har bir jamoa a‘zosi to‘pni bir biriga ko‘p marta raqib jamoa o‘yinlari to‘pni bermasdan uzatishi bilan amalga oshiriladi.

**Izoh:** Mazkur mashqlarni aynan shu vaziflarnigina hal etish uchun emas balki sport murabbiysi mashqdan foydalana olish mahoratiga ko‘ra boshqa vazifalarni ham hal etishda o‘z mashg‘ulotiga moslab foydalanishi mumkin.

Ushbu maktab sport to‘garagida shug‘ullangan bolalarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini tengdan rivojlanishiga asosiy sabab, mashg‘ulot o‘tkazishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati yuqori deb hisoblaymiz.

**Xulosa:** Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda jarayonni kuzatish natijasida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va sport to‘garak mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan vazifalarni hal etishda, birinchi vazifa ikkinchisini inkor qilishini ko‘rish mumkin. Jismoniy tarbiya va sportning tamoyillariga ijobiy yondoshuvning yetishmasligi oqibatida yosh sportchilar salomatligi darajasining

pasayishi va jismoniy tayyorgarlikning yuqorilashiga yoki aksincha bo‘lishiga sabab bo‘layotganiga guvohi bolishmiz mumkin.

Maktab sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, mashg‘ulot amalga oshiriladi va bu mashg‘lotni o‘tkazishda unga mos tamoyil (prinsp) belgilab olish orqali erishilishi nazarda tutilgan.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. P.S.Саломов Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.
2. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik – Toshkent 2014-yil 284 b.
3. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov Umumiy o‘rta va kasb-hunar ta’limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar – T.: 2009. -200 b.
4. E .Ya. Bondarevisky, SH. X.Xankeldiyev. O‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204. b.
5. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -470.b.
6. П.Л.Матвеев .Теория и методика физической культурк. Учебник для институтов. физ. культурк. М. ФиС, 1991 г.
7. F.A.Kerimov “ Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” -2004.-447.b.