

платформи відкритої освіти, підвищення значущості інформаційних ресурсів - запорука динамічного розвитку інноваційної діяльності у вищих навчальних закладах.

Література:

1. Кляп М. Інноваційні методи навчання у ВНЗ як інструмент інтернаціоналізації вищої освіти України. *Вища освіта України*. 2015. № 4. С. 45–53.

УДК 796

**ФУТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЁШ
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ КОМПЛЕКС ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Кутлымуратов М.А.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Замонавий футболнинг ривожланиш даражаси футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юқори талабларни қўяди. Жисмоний тайёргарликни режалаштириш жараёнидаги долзарб муаммолар орасида кўпинча тананинг морфо-функционал хусусиятларини ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, таълим-тарбия, кўникма ва қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш эмас, балки фақат ҳаракат сифатларини ривожлантириш биринчи ўринга чиқади.

Бироқ, футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг вазифалари тайёргарлик босқичи ва ёш хусусиятларига қараб фарқланади. Маълумки, спортчининг ҳар қандай машғулоти биринчи навбатда машғулот жараёнининг хусусиятларига, шунингдек, мураббий томонидан барча таркибий қисмларни, машғулотларнинг ҳар хил турларини ҳисобга олишига боғлиқ, чунки футболчининг ҳар бир машғулот тури бир-бири билан чамбарчас боғлиқ [1].

Машғулотнинг дастлабки босқичида жисмоний тарбия болалар танасининг уйғун ривожланиши ва келажақда асосий ҳаракат сифатлари ва бошқа машғулотлар турларини тўғри шакллантириш учун зарурдир. Тўпга эгалик қилиш техникасини эгаллаш кўп жиҳатдан жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқлиги экспериментал тарзда исботланган. Жисмоний тарбия жараёнида машғулот юкламаларини ҳам катталиги, ҳам йўналиши бўйича индивидуаллаштириш муҳим рол ўйнайди, чунки гуруҳдаги

бир хил ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатларини ривожлантириш даражаси ҳар хил.

Машғулотлар юкламаларини индивидуаллаштириш турли ўйин ролларидаги футболчиларни тайёрлаш учун ҳам зарур. Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги умумий ривожлантирувчи характердаги машқлар ва бошқа спорт турлари: енгил атлетика, гимнастика, жамоавий спорт турлари ва бошқалардаги машқлар билан таъминланади. Бу машқлар орқали футболчининг ҳаракат ва тезлик-куч сифатларининг ҳар томонлама ривожланишига эришилади, чидамлилик ошади, мушак корсети ва футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги мустаҳкамланади. Махсус жисмоний тайёргарлик футболчининг ўйин фаолияти хусусиятларига асосланиб, ўзига хос сифатларни ривожлантириш машқларини ўз ичига олади [2].

Сўнгги йилларда футболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш, уларнинг спорт машғулотлари самарадорлигини ошириш йўллари ва усулларини излаш фаол олиб борилмоқда. Аммо энг кўп илмий ишлар футболчиларни техник тайёрлашнинг янги шакллари ва усулларини ишлаб чиқиш ва амалиётда қўллашга бағишланган бўлиб, камроқ миқдордаги инновацион ғоялар айнан жисмоний тарбия соҳасида пайдо бўлади. Адабий манбаларга хос бўлган нарса - турли даражадаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини режалаштириш, такомиллаштириш ва ривожлантириш ҳақида кам миқдордаги маълумотларни ўз ичига олади.

Футболчиларни тайёрлаш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантириш, футболга хос жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни махсус ривожлантиришни назарда тутлади. Умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида ҳар хил спорт турлари (чанғи, сузиш, гимнастика, енгил атлетика ва бошқалар) қўлланилади. Махсус жисмоний тайёргарлик ўйин фаолиятининг иродаси асосида қурилади, техник ва тактик кўникмаларни такомиллаштириш ва самарали фойдаланишга ёрдам беради. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари нафақат тўп билан - максимал тезликда дриблинг (тезлик, чидамлилик); финтлар (эпчиллик); тўпни тепиш ва тўпни ташлаш, тўп учун курашда ва сакрашда тўпни танлаш ва ушлаб туриш (тезлик қобилияти), балки тўпсиз (спорт ва ҳаркатли ўйинлари) ҳам бажарилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг оқилона нисбати билангина ёш футболчиларнинг маҳоратини доимий

равишда ошириш учун кулай шарт-шароит вужудга келади. Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ёш футболчиларнинг босқичи ва ёшига қараб фарқланади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, асосий восита функцияларини тўғри шакллантириш учун жисмоний тайёргарлик зарур. Спорт ихтисослашуви босқичи ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ. Спортни такомиллаштириш босқичида жисмоний тайёргарлик янада аниқ индивидуал махсус йўналиш билан жисмоний сифатларни яхшилашга қаратилган.

Спортчиларни тайёрлаш тизимининг юқори самарадорлигининг асосий шартларидан бири ёш ва индивидуал анатомик-физиологик хусусиятларни қатъий ҳисобга олишдир. Бу спортни танлаш ва йўналтириш, спорт машғулотлари воситалари ва усулларини танлаш, машғулотлар ва мусобақа юкламаларни тартибга солиш, спортчиларнинг мумкин бўлган ютуқларини башорат қилиш масалаларини тўғри ҳал қилиш имконини беради. Ҳар бир ёш даври спорт фаолияти жараёнида ўзгариб турадиган алоҳида тизимларнинг тузилиши ва функцияларида ўзига хос хусусиятларга эга. Организмнинг ўсиши ва ривожланиши нотекис содир бўлади. Ҳар бир ёш босқичи - ўзига хос хусусиятларга, морфологик ва функционал ўзгаришларга эга бўлган ўзига хос даврдир.

Хулоса. Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари: футболчиларнинг соғлиқ-саломатлигини мустаҳкамлаш, морфо-функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат сифатларини тарбиялаш ва яхшилашдан иборат. Жисмоний тарбия жараёнида мусобақа юкламаларини ҳам катталиги, ҳам йўналиши бўйича индивидуаллаштириш муҳим ўрин тутди, чунки бир хил ёш тоифасидаги ёш футболчилар жисмоний тайёргарлик даражаси ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш нуқтаи-назаридан бири-биридан анча фарқ қилади. Машғулот юкламаларини индивидуаллаштириш турли ўйин амплуаларидаги футболчиларни тайёрлаш билан боғлиқ ҳолда ҳам зарур.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Петухов А.В. Футбол. Ёш футболчиларнинг индивидуал техник ва тактик маҳорат асосларини шакллантириш. Муаммолар ва ечимлар. 2006.
2. Суворов В.В. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг ёш хусусиятлари. 2000.