

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING USLUBLARI

Karabaev Shuxrat Shakirjanovich

Namangan futbol akademiyasi murabbiyi

E-mail: 332shsh@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15314470>

Annotatsiya: Ushbu tezisda yosh futbolchilarning jismoniy sifatlaridan tezkorligini tarbiyalash mashg'ulotlarining muhim jihatlari yoritilib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, jismoniy mashg'ulot, texnik, taktik, tayyorgarlik.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной диссертации освещаются важные аспекты тренировки по развитию физических качеств юных футболистов, в том числе ловкости.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, техническая, тактическая, подготовка.

METHODS FOR DEVELOPING THE SPEED QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation: This thesis highlights the important aspects of training young football players to develop their physical qualities, namely speed.

Keywords: physical qualities, physical training, technical, tactical, preparation.

KIRISH

Yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlarining muhim jihatlardan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfo-funksional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, butun organizm sog'lomlashishiga, ruhiy emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, futbolchilar har bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar va yuqori natijali ko'rsatkichlarga erishadilar. Yosh futbolchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqlikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar sport mashg'ulotlar mashg'ulotlariga qat'iy izchillikda va ketma-ketlikda kirishiladi.

ASOSIY QISM

Bugungi kunda futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun maxsus vositalardan, mashqlar majmuasidan foydalanishni o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi. Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish nazariyasi usul va uslublari hozirgi asrga kelib adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik sifatlarini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari, ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, xar-xil usul va uslublari hamma sport turlari uchun ishlanib o'rganilib chiqilmokda. Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormokda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi (1,3). Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish,

to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq mo'ljalga yetkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir qancha harakatlar kiradi. Yoshlar o'rtasida o'tkazilayotgan musobaqalar tahlili hamda ilmiy izlanishlar shuni ta'kidlaydiki, musobaqa paytida samaradorlikka yetolmaydigan asosiy sifatlardan biri futbolchilarimizning jismoniy tayyorgarligining va tezkorlik tayyorgarligining pastligidir. Ilmiy izlanishlarga qo'shilgan holda 17 yoshga to'lgan futbolchilarda tezkorlik sifati yuqori kvalifikatsion sportchi darajasiga yetib borgan bo'ladi. Keyinchalik uning sifatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday jarayon sabablaridan biri nerv koordinatsiya aloqalari va nerv to'qima apparati shakllanishining to'xtashidir. Yana bir tomondan esa uslubiy faktorlarni ta'siri bo'ladi. Bunda mashg'ulotlar davomida tezkorlik sifatiga yunaltirilganlik yetarli darajada emasligi va mashg'ulot samaradorligini oshirayotganda qo'llaniladigan usul va uslublar oddiy, bir xilda ekanligi sabab bo'lib kelmokda (45,59). Olimlarning ta'kidlashicha yosh futbolchilar malakali futbolchilarga qaraganda belgilangan vaqt ichida ko'proq usullarni bajarar ekan. 1-jadvalda ko'rinib turganidek, ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq juda katta. Lekin hozirgi zamon futbolida esa bunday katta farq bo'lishi mumkin emas.

V. D. Kudryavsev tadqiqotida shuni ta'kidlaydiki, 10–14 yoshli futbolchilarda jismoniy jixatlar tezkorlik, kuchliligi sifatleri hamda texnik-taktik o'sishlarideyarli bir xil bo'ladi. Lekin juda tez sifatlarning o'sishi 12–14 yoshda kuzatilar ekan.

Adabiyot manbalarni o'rganib va o'quv-mashg'ulotlari shuni ko'rsatadiki ko'pgina futbol maktablari bulimlarida o'smirlar va yoshlarni tezkorlik tayyorlashga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Yosh futbolchilar tarbiyasini metod va vositalar bilan oshirish asosida asosan tezkorlik sifatini tarbiyalash darajasini oshirish kerak. Yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish dinamikasi quyidagicha xarakterlanadi:

- natijalarning o'sishiga qarab, 15–30 metrga startdan chiqishini baholash.
- tayyorgarlik jarayonini oxirida 60 metrga yugurish natijasini ma'lum bir oshirish.
- musobaqajarayonida 60 metrga yugurishning yuqori tezligini uzun fazalarda ushlay bilish.
- musobaqa jarayonining tugashiga vertikal sakrashlarning yuqori natijasidan ham oshirishga harakat qilish. Yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonida tezkorlikni oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofikdir: yugurayotgan vaqtlarda to'pni oyoq bilan olib yurish, yugurayotganda to'p bilan mashqlar bajarish, bundan tashkari to'pni xar-xil olib yurishlar, aldab o'tishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarilishi uchun o'rtacha 5–7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oralig'i 35 metr bo'ladi. Olim shuni ta'kidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarishiga bog'liq. Bu mashqlar futbolchilarning qobiliyatining o'sishiga va funksional jismoniy sifatlarni oshishiga olib keladi.

XULOSA

Yosh futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezlik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu tezkorlikni 11–12 yoshdan boshlab tarbiyalash o'rinlidir. Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu tezkorlik sifatini tarbiyalashdir. Yoshlarda bu sifatlarni tarbiyalashda eng muxim davr deb hisoblanadi. Tarbiyalash davrida tezkorlik sifati, hajmi, vosita va metodlarni o'zgartirish o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko'rsatadi. O'tkazilgan tajribalarimiz tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning layoqatligiga va qobiliyatlariga xar tomonlama aniq baxo berilishi futbolchi

kelajagining samarali bo'lishini tahlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilishi uchun hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Akromov R. A. Yukori malakali futbolchilarni tayyorlash. Tosh. 1994 y 74bet.
2. Боренбаев К. С. Педагогические методы и средства воспитание скоростных качеств у юных футболистов на этапе начальной специализации. Автореф. 1999 г 22стр.
3. Драндров Г. Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты футболистов 13–16 лет с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. 1989 г. 69стр.