

YOSH FUTBOLCHI BOLALARDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI OSHIRISH

Sa'dullayev S.B.

O'zDJTSU

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8012205>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini oshirish yuzasidan fikrlar yuritilgan bo'lib, misollar orqali dalillangan.

Kalit so'zlar: Yosh futbolchilar, tezkorlik, jismoniy sifatlar.

IMPROVING THE PHYSICAL QUALITY OF SPEED IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract. In this article, thoughts on improving the physical quality of quickness in young football players are discussed and proved by examples.

Key words: Young players, quickness, physical qualities.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье обсуждаются и доказываются примерами мысли о повышении физического качества быстроты у юных футболистов.

Ключевые слова: Юные игроки, быстрота, физические качества.

Ishning dolzarbligi: Yosh futbolchilarni tezkorlik sifatleri yaxshi rivojlanmaganligi ularning futboldagi natijalariga ta'sir ko'rsatmokda. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish orqali sportchilar natijalarini yaxshilaydi.

Tadqiqot maqsadi:

Yosh futbolchilarni ratsional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy qobiliyatlarini xar tomonlama rivojlantirishga, tezkorlik, chaqqonlik jismoniy sifatlarini yana bir qanchasini oshirishga qaratiladi.

Tadqiqot vazifalari:

Ilmiy izlanish o'z ichiga xar-xil vazifalarni olgan:

- hozirgi zamon futbolining rivojlanishi;
- yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish nazariyasi va usul va uslublari;
- yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish;

Tadqiqot natijasi

Tadqiqot natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida to'p bilan bajargan mashqlari hajmi 87 % dan 93 % gachani tashkil etdi. To'psiz bajarilgan mashqlar miqdori esa 7 % dan 12 % gacha bo'lgan vaqtini tashkil etdi.

Tahlil natijalariga ko'ra 10 oy davomida o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashga 31,9 soat vaqt ajratilgan. Bu esa o'rtacha 8,2 % o'quv-mashg'ulotlar jarayoni vaqtini tashkil etadi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, tezkorlik va tezkorlik sifatini tarbiyalashga ham deyarli bir xil vaqt ajratilgan.

Izlanishlar natijasida tezkorlik ishlari hajmi shuni ko'rsatadiki, musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. O'yinlar bo'yicha

umumiy masofa 4840 metr, to'p bilan tez yugurishlar esa 1860 metr, bu esa 38,4% to'psiz tezlik 2890 metr (61,6%) bu dalil esa o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun nomaxsus bo'lgan mashqlarni qo'llash qanchalik kerak bo'lishini isbotlaydi. 12 yoshli futbolchilar ikki hafta davomida bajaradigan mashg'ulotlar aylanmasining amaldagi tezlik masofa hajmi, o'quv-mashg'ulot ishlarini tahlil qilganda quyidagi natija aniqlandi. O'quv-mashg'ulotlar vaqtida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tezkor yugurish miqdori 5 m 45,5% ni tashkil kildi, 10 metr masofaga tezkor yugurish esa -32,8% tashkil etadi.

Shuni aniqlash mumkinki o'yin vaqtida futbolchilar 5 m oralikka tezkor yugurishlari 60% atrofida bo'ladi, 10 metrlida -24,7%, 15 metrlida -10%. Barchasi shuni ko'rsatadiki mashg'ulot vaqtidagi harakatlar musobaqaga o'tganda tezkorliklar hajmi o'zgaradi.

12 yoshli futbolchilar musobaqa mobaynida bajaradigan tezkorlik ishlarining umumiy hajmi o'rtacha 110 metrni tashkil etadi. Bunda to'p bilan bajariladigan tezkorlik ishi hajmi 38 metrga, to'psiz esa – 60 metrga teng. O'yin davomida tezkor yugurishning umumiy miqdori 13,1 ga teng, to'p bilan -5,1-marta, to'psiz -8,0-marta teng. Ko'p hollarda yosh futbolchilar o'yin davomida 5 metrdan 15 metrgacha bo'lgan masofalarda tezkor yugurish va tezkorlikni oshirishni bajaradilar. Bir soatli o'quv-mashg'uloti vaqtida o'rtacha tezkorlik ishlari hajmi 135,2 metrni tashkil etadi. Yuqorida ko'rsatilgan o'quv-mashg'ulotlarining tezkorlik ishi hajmi yuqori emas deb hisoblash mumkin.

Yuqoridan chuqurlikka va yuqoriga sakrash ijobiy natijalarni berganligini ko'rsatdi. 12 yoshli futbolchilar uchun 35 sm eng kulay balandlik deb hisoblanadi. Joydan turib yuqoriga sakrash va chuqurlikka sakrash 20 sm, 40 sm va 60 sm; 54,3 sm, 56,4 sm va 54,4 sm balandliklarni tashkil qiladi. Yuqoriga sakrash vaqti o'zgarmaydi va 226,9 m/s va 224,9 m/s.larni tashkil etadi. Yosh sportchilar sakraganda, ularning muskul kuchi ishlash vaqti bir oz kamayadi.

- yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini tarbiyalashdagi eng kulay metod, bu “zarba” metodidir;

- “zarba” metodini qo'llashda yuqoridan sakrashdan keyin, yuqoriga sakrash va uzunlikka sakrash qo'llaniladi;

- xar kuni ikkita “zarba” mashg'ulotini olib borish kerak;

- bir soatlik mashg'ulot darslarida “zarba” metodini qo'llaganda, bu metod 15-20 daqiqadan oshmasligi kerak;

Xulosa

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. Adabiyot manbalarning tahliliga ko'ra, yosh futbolchilar boshqa sport turlariga nisbatan tezkorlik sifatining tayyorgarligi ma'lum bir darajada pastroq bo'ladi. Ushbu sifatlarni tarbiyalashda 11-12 yoshli bolalar davri eng muxim bosqichlardan biri 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.

REFERENCES

1. Artikov A. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETIB O'TKAZISHNING DOLZARB MUAMMOLARI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 160-167.
2. Артиков А. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛА //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 121-128.
3. Артиков А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 97-104.
4. Artikov A. FUTBOL BO'YICHA HAKAMLARNING TAYYORLASH TIZIMI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 105-112.
5. Artikov A. YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING TEXNIK DARAJASINI YAXSHILASHDA HARAKATLAR KOORDINATSIYASINI ANAMIYATI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 113-120.
6. Artikov A., Boyxonov B. SPORTCHILAR SHUG'ULLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASHNING ZAMONAVIY USULLARINING TAHLILI (FUTBOL SPORT TURI MISOLIDA) //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 322-334.
7. Artikov A., Madaminov J. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 497-506.
8. Artikov A., Karimov A. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЁРГАРЛИКДА МУРАББИЙ ВА ПСИХОЛОГЛАРНИНГ ТУТГАН ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 376-386.
9. Artikov A., Nizomiddinov S. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ХАРАКАТЛАР ТАХЛИЛИНИ ЎРГАНИШ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 557-566.
10. Artikov A., Pardayev K. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА МУАММОНИ ЎРГАНИШ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 517-526.
11. Artikov A., Xasanov D. UMUMTA'LIM MAKTABIDA MINI-FUTBOL BO'YICHA 13-15 YOSHLI QIZLARNING TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARINI O'QITISH XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 335-345.
12. Artikov A., Erboyev X. МИНИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 446-455.
13. Artikov A., Norsafarov S. HUYUM QATORI O'YINCHILARI //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 397-406.
14. Artikov A., Choriyev A. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 546-556.
15. Artikov A., Toshboyev S. ФУТБОЛ АГЕНТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ФУТБОЛГА ТАЪСИРИ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 537-545.

16. Artikov A., Ikromov X. FUTBOLCHI QIZLARNING O'YIN FAOLIYATI JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK HARAkatLAR TAVSIFLARI //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 346-355.
17. Artikov A., Ibodullayev D. O'YINDAGI TAKTIK FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 488-496.
18. Artikov A., Bobojonov Y. HIMOIYACHILARNING TEXNIKASI VA TAKTIKASINI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 456-464.
19. Artikov A., Kozimov I. YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 365-375.
20. Artikov A., Jo'rayev N. JAHON FUTBOLINING IQTISODIY HOLATINI O'RGANISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 356-364.
21. Artikov A., Sanatullayev I. ЗАМОНАВИЙ ФУТБОЛДА СКАУТЛАРНИНГ ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 407-416.
22. Artikov A., Ikromov X. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TA'LIM VA MASHG'ULOTNING ASOSIY PRINSIPLARINI AMALGA OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 436-445.
23. Artikov A., Xudiyarov S. YOSH FUTBOLCHILARNI TANLAB OLISH //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 427-435.
24. Artikov A., Bo'ronov U. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 477-487.
25. Artikov A., Abdusamadov N. ДАРВОЗАБОННИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГ ХУСУСИЯТЛАРНИ ЎРГАНИШ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 465-476.
26. Artikov A., Sherkulov S. ФУТБОЛЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ОШИРИШ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 417-426.
27. Artikov A. et al. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТУРЛИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 507-516.
28. Artikov A. ФУТБОЛ ЖАРАЁНИДА ДАРВОЗАБОННИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 527-536.
29. Artikov A., Abduhamidov J. ЎЙИН ЖАРАЁНИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИНИ ТАҚҚОСЛАШ //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 302-312.
30. Akbarovich A. A., Tagirovich I. S. Control of Technical Accuracy in the Training Process of Football Players //JournalNX. – C. 103-106.