

YOSH FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Qulbaev Axmed Aralbay uli

Qoraqalpoq davlat universiteti magistranti

Annotatsiya: *Jismoniy sifatlar bu barcha boshqa sport turdagi kabi futbol mashg'ulotlari asosini tashkil etadi. Futbolda jismoniy sifatlar yakka holda namoyon bo'lmaydi, balki har doim ham kompleksda namoyon bo'ladi. Biroq, kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatni rivojlantirishga alohida yondashishni talab qiladi va qaysi davr, bosqich nazarda tutilganiga qarab, u yoki bu sifatni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi*

Kalit so'zlar: *Yosh futbolchi, tezkor qobiliyati, yuklama, mashg'ulot, chidamlilik, kuch*

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishtirishda, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shu boisdan yosh voleybolchilarni tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish voleybolchilarni jismoniy sifatlarini to'laqonli amalga oshirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi fikrlarni taxlili shuni ko'rsatadiki, biz tomonimizdan tanlangan Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash mavzusi xozirgi kunda dolzarb masalalardan biri bo'lib hisoblanadi.

A.A.Suchilinyosh futbolchilarni maxoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik xarakterlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish
- organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funksional tayyorlarligi a'lo darajada bo'lishini yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxassislar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

Yu.N.Lopachev shuni e'tirof etadiki, futbolchilarni texnik xarakterlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ularning kuchi, yoshi, funksional imkoniyatlarni xisobga olish zarurdir.

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining

ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uni rivojlantirishda, ularning davrlariga (8-10, 11-12, 13-14, 15-16 yoshli). Ya'ni, yoshlik oraliqlariga e'tibor berilishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlilik yoshida ana shu eng muxim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

1-jadval

Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha test ko'rsatkichlari (A.Zayeka x=o'rtacha ko'rsatkichlar)

Test mashqlar turi	Yoshlari					
	8-10	11	12	13	14	15
1. Joydan uzoqlikka sakrash (sm)	165	180	190	200	220	225
2. 60 m ga tezkor yugurish (sek)	12	11	9,5	9,2	8,8	8,6
3. Yugurib kelib uzoqlikka sakrash (sm)	-	340	380	410	440	450
4. 6 minutli yugurish (m)	-	-	1400	1500	1600	1800
5. To'pni uzoqlikka otish (m)	11	13	14	15	16,5	17,5
6. 30 m ga to'p bilan yugurish (sek)	6,5	6,2	6,0	5,8	5,2	5,0

Boshlang'ich davrda 8-10 yoshda futbol sport turida bolalarga jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, mashqlarni minimal darajada berilishni murabbiylar ta'kidlashgan. Bu yoshda yosh organizmga jismoniy sifatlarni berilishni maksimal darajaga olib chiqish mumkin emas.

Ikkinchi davrda yosh futbolchilarning 10-12 yoshda futbol mashg'ulotlarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash mumkindir. Bu yoshda yosh futbolchilarning biologik va anatomik tomondan o'sish davri hisoblanadi. Shuning uchun Ushbu yoshda mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik) minimal darajadan asta-sekinlik bilan maksimalga yetkazish maqsadga muvofiqdir.

Keyingi davrlarda yosh futbolchilarning 13-14 va 15-16 yoshda jismoniy tayyorgarlikni ancha etibor berilib rivojlanishni ta'kidlanadi. Jismoniy sifatlarni Ushbu yoshda rivojlantirish kompleks tarzda amalga oshiriladi.

Murabbiylar yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yilning tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarga kata e'tibor berilishni ta'kidlashadi. Jismoniy sifatlarni oshirishda mashg'ulotlarda kata yuklama berilishi yosh futbolchilarni tez charchashga olib keladi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarligini oshirishda texnik harakatlarga va harakatli o'yinlarga bog'lab o'tish samaralidir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarning mazmuni jismoniy xislatlarni umumiy va maxsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil bo'yi olib boriladi. Ammo ularning mazmuni yillik ta'lim va trenirovka turkumining u yoki bu bosqichida xal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarning salmog'i tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishda kattadir. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari xal qilinadi. Agar mashg'ulotlarni maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan tezlik-kuch tayyorgarligi bo'lsa bunda uning mazmuni quyidagicha: chigil yozish mashqlari, og'ir narsa bilan bajariladigan mashqlar, qo'l to'pi, yakunlovchi yugurish va yurishdan iborat bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kurbanov Z.A., Nurimov R.I. – analiz urovnya fizicheskoy podgotovlennosti kandidatov sbornoy komandi Uzbekistana po futbolu 1999 goda. Sbornik nauchnyx trudov UzGosIFK, T., 2000 g.
2. Nurimov R. N. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash O'zJTI – T.2005
3. Miraxmedova F., Quvondiqov S., Abdulaxatov A., Muqimov M. Sirojov O.O., Jo'rayev A., Davulov O. Jismoniy tarbiya va sport // Darslik. – Toshkent, 2020. – 420 b.
4. Davulov O.Q., B.I.Xo'janiyozov Jismoniy adaniyat va sport // O'quv qo'llanma.- T.: "O'zkitobsavdonashryotu", 2020