



YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING MUXIM JIXATLARI

Mirzayev Mirkamol Qoratoyevich

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti, O'zbek tili, pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh futbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida rivojlantirish masalasi taxlil qilindi.*

Kalit so'zlar: *Futbol, maxsus mashqlar, ko'nikma, sport, musobaqa, harakat qobiliyatlari, sport mahorati, tezkorlik.*

Abstract: *This article analyzed the development of physical qualities of quickness of young football players with the help of specialized exercises.*

Key words: *Football, special exercises, skill, sport, competition, movement skills, sports skills, speed.*

KIRISH

Hozirgi zamonaviy futbolda maxsus mashqlar bilan birgalikda jismoniy sifatlar ham o'ta muhim harakat qobiliyatlari tarkibiga mansub bo'lib, o'yin davomida yuz beradigan turli vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Har xil yo'nalishlarda to'psiz va to'p bilan raqib qarshiliklarini yengib, tez, aniq va maqsadga muvofiq harakat qilish o'yin yoki uning ayrim lahzalari taqdirini belgilab berdi. Ma'lumki, yosh futbolchilar sekin harakatlanganda ijro etiladigan o'yin malakasi texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligi yuqori bo'ladi. Aksincha jismoniy rivojlanishlari ortgan sari sport mahoratining bunday ko'rsatkichlari o'z samarasini susaytira boshlaydi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Shug'ullanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlashda mashg'ulotlarning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'рни sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik holatlari sport tayyorgarligining texnik-taktik, jismoniy integral, nazariy, ruhuy, ma'naviy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini tarbiyalash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarining rivojlantirishni talab qilindi.

Har bir murabbiy, ayniqsa BO'SM murabbiylari, o'z kasbiy pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi istedodli yosh futbolchilarni tayyorlash muammosining prinsipial jihatlaridan biridir. Maskur ishning maqsadifutbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan 11-12 yoshli bolalarda mahsus mashqlar bilan bir qatorda tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakillantirish samaradorligini o'rganishdan iborat. Futbolda darvozaga to'p kiritish usuli o'yin davomida ustivor sanalgan va samarali natija keltiruvchi eng unumli malaka bo'lib hisoblanadi. 11-12 yoshli futbolchilarni tezkorlik sifati qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, shunch to'p kiritish imkoniyati ortadi. Darhaqiqat, darvozaga to'p kiritishda



baland sakrab bosh bilan zarba berish, yoki himoyani yorib o'tishda tezkorlik va sakrash koordinatsiyasi to'p kiritish texnikasiga ixtisoslashmagan bo'lsa, natija samarasiz bo'lishi mumkin. Shuning uchun maxsus mashqlar hamda tezkorlik va sakrovchanlik sifatlari futbolga xos hususiyatga moslashtirib rivojlantirish nafaqat sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida katta rol o'ynaydi, balki bunday ixtisoslashtirilgan sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq boshlab shakllantira boorish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlarida texnik malakalarni aniq, tez va samarali ijro etish, taktik kombinatsiyalarni vaziyatga mos mo'ljallagan maqsad sari amalga oshirish har bir sport o'yini turning o'ziga hos hususiyatga mos jismoniy sifatlarni bilan chambarchas bog'liqligi ilmiy asoslab berilgan. Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol va gandbol) hususiyatiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan ko'pgina mashqlar majmualarini alohida-alohida guruhlashtirib qo'llashni tavsiya etishgan.

Jumladan:

1-guruh mashqlari o'yin qoidalari doirasida ijro etiladi;

2-guruh o'yin qoidalari doirasidan tashqari vaziyatda;

3-guruh mashqlari yakuniy zarba bilan tugamaydi (shug'ullanuvchilar faqat bir-biriga to'p uzatishadi);

4-

guruh har bir shug'ullanuvchi yakka holda o'z mahoratini shakllantiruvchi mashqlarni bajaradi.

Futbolda

shug'ullanuvchi tomonidan mashg'ulot va musobaqa davomida ijro etiladigan harakat malakalari o'z mohiyati va tuzilishi (strukturasi) jihatdan bir-biridan talaygina farq qilar ekan. Demak, muofiq malakalar mashg'ulot va musobaqa davomida turlicha maxsus mashqlar va jismoniy sifatlarni asosida ijro etiladi, ya'ni mashg'ulotda ijro etiladigan sifat va malakalardan anchagina farq qiladi.

Ushbu ishni yoritishga to'plangan ma'lumotlarga qaraganda, bir o'yin davomida futbolchi o'rtacha 8-10 km masofani bosib o'tadi. Maydonda harakatlanish tezligi va masofa futbolchilarning o'yin funksiyalariga bog'liqligi ayon bo'ldi.

Qizig'i shundaki, 11-12 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatlari rivojlanganlik malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular shuncha to'p bilan yugurish harakatlarini kam bajarar ekan. Bu yosh futbolchilarning bir-biriga tez va aniq to'p uzatish bilan harakat qilishlari evaziga amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. Yuqorida qayt qilingan malakalarning soni, texnik qiymati, shiddati va aniqligi tezkorlik sifatlarning qanchalik shakllanganligi va ixtisoslashganligiga bog'liqligi asoslandi. Olib borilgan kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatadiki, 11-12 yoshli futbolchi bolalardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida maxsus mashqlar va jismoniy sifatlarga oid ko'rsatgichlar pedagogik kuzatishdan avval deyarli bir xil darajada ekanligi kuzatildi.

11-12 yoshli futbolchilardan iborat nazorat (N) va tajriba (T) guruhlarida maxsus va tezkorlik sifatlarni tadqiqot davomida rivojlanishi.

(1-jadval)



Meyyoriy mashqlar	Tajribadan oldin		Tajribadan keyin	
	N	T	N	T
30 metrga yugurish (sek)	5.8=0.6	5.9=0.9	5.4=0.7	5.0=0.8
30 metrga to'p bilan yugurish (sek)	7.0=0.9	7.1=0.7	6.7=0.4	6.2=0.6

Jumladan, tik turgan xolatdan 30 metrga yugurish ko'rsatgichlari tajribadan oldin nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham talabga javob bermasligi ma'lum bo'ldi. Xususan nazorat guruhida bu ko'rsatgich 5,8 sekund, tajriba guruhida 5,9 sekundga teng bo'ldi. 30 metrga to'p bilan yugurish, nazorat guruhida 7,0 sekund, tajriba guruhida 7,1 sekundni tashkil etdi. Ma'lumki Futbol bo'yicha tavsiya etilgan BO'SM dasturida shu yoshdagi bolalarni futbol to'garagiga qabul qilishda tanlov me'yori 30 metrga yugurish 5,5 sekund, 30 metrga to'p bilan yugurish 6,5 sekundga teng. Tajriba muddati tugagandan so'ng amaldagi dastur asosida shug'ullangan nazorat guruhida 30 metrga yugurish 5,8 sekunddan 5,4 sekundgacha tezkorlik sifati yaxshilandi. Tajriba guruhida bu ko'rsatgich 5,9 sekunddan 5,0 sekundgacha ijobiy tomonga o'zgardi. 30 metr masofaga to'p bilan yugurish nazorat guruhida 7,0 sekunddan 6,7 sekundgacha yaxshilangan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatgich 7,1 sekunddan 6,2 sekundga o'zgardi. Demak tajriba davomida qo'llanilgan maxsus va tezkorlikga oid estafetali o'yin mashqlari o'ta samarali qiymatga ega ekanligi isbotlandi. Shuni ham alohida e'tirof etish joizki, tajriba guruhiga mansub bolalarda nazorat guruhiga nisbatan nafaqat to'p bilan yugurish tez sur'atlar bilan shakllana bordi, balki ularda to'pni nishonga yo'llash texnikasi va uni ijro etish koordinatsiyasi ham progressive yo'nalishda o'zlashtirilayotganligi kuzatildi.

XULOSA

Yuqorida qayd etilgan tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, sinab ko'rilgan estafetali o'yin mashqlari faqatgina maxsus hamda tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantira qolmay, shu sifatlar asosida ijro etilishi kerak bo'lgan o'yin malakalarini ham unumli sayqal topishiga imkon yaratdi. Binobarin jismoniy va texnik tayyorgarlikning bir-biriga chambarchas bog'liqligi va shu jarayonlarga oid mashqlar majmualarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab bir-biriga birikkan holda qo'llash texnologiyasi o'zining nazariy-ilmiy va amaliy-uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb ekanligi yana bir bor o'z isbotini topdi.



REFERENCES:

1. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. T.: 2005.
2. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchlar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'ZDJTvaSU. 2012.
3. Нуримов З.Р. Основание эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т.: 2004.
4. Karimov A.A., To'laganov A.A. Yuqori malakali futbolchilarni musobaqa faoliyatida tezlikni aniqlovchi ayrim jihatlari // Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muommolari. T.: 2015.
5. Nurimov R.I., Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma, T.: 2014. .
6. Симаков В.И; Футбол; Москва; 1987.
7. Ротаненко А.Н; Книга тренера по футболу; Киев; 1988.
8. Лопачев Ю. Н; Келинг тўп тепамиз; Ташкент; 1988.
9. Рахимов М.М. Спорт машгулотларининг назарияси ва усулияти асослари. Дарслик. 2000 й.
10. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.