



YOSH FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI

Bobomuradov S.E.

Navoiy davlat pedagogika instituti, “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti

Tayanch soʻzlar: yosh futbolchilar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, harakat faoliyati, yakka harakat, maxsus mashqlar majmui, oʻzgaruvchan usul.

Ключевые слова: юные футболисты, физические качества, быстрота, ловкость, двигательная активность, индивидуальное движение, комплекс специальных упражнений, вариативный метод.

Key words: young football players, physical qualities, speed, agility, physical activity, individual movement, a set of special exercises, variable method.

Futbol oʻz mohiyati va mazmuni, oʻyin davomida darvozabon hamda futbolchilar tomonidan namoyish etiladigan tezkor va jozibali hatti-harakatlari, kattayu-kichik yoshdagi insonlar eʼtiborini oʻziga rom qiluvchi texnik-taktik harakatlari bilan nafaqat millionlab oddiy ixlosmandlar diqqat markazidan joy olgan, balki davlat va jamoat arboblari, sanʼatkoru-olimlar qoʻyingki, barchani qalbiga singib ketgan. Ehtimol shu sabab futbol yer yuzida son jihatdan ham, geografik miqyosdan ham eng ommalashgan sport turi sifatida rasman tan olingan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida jumladan futbolni rivojlantirish borasida qabul qilayotgan qonun va qarorlarining samarasi oʻlaroq, turli yosh toifasida futbolchilarimiz qitʼa va jahon yashil maydonlarida musobaqalarda faxrli oʻrinlarni egallab kelishmoqda. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, sogʻlom turmush tarzini kelajak avlod ongiga singdirish, ularda sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish, jismonan sogʻlom va maʼnan boy yoshlarni tarbiyalash va shu asosida mamlakatimizning jaxon hamjamiyatidagi mavqeyini oshirish kabi vazifalarni amalga oshirish uchun keng miqyosdagi ishlar amalga oshirilmoqda. Mashgʻulot yoki musobaqalar jarayonida tezkorlik va chaqqonlik harakatlarining xususiyatlari bir-birini toʻldiradi, uni faqat harakatlar muvofiqlashuviga koʻra oʻhshash



bo'lgan holdagina aniqlash mumkin. Harakat va faoliyatlarning tezlik xususiyatlari tezkorlik deb ataladigan umumiy nom ostiga birlashtirilgan. U hatti-harakatlarni ya'ni mashqlarni berilgan sharoitlar uchun eng kam (minimal) vaqt mobaynida bajarilishini tavsiflaydi. Shuning uchun umuman tezkorlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish to'g'risida emas, odam harakatlarining muayyan tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xususida so'z yuritsak to'g'ri bo'ladi. Futbolchining musobaqadagi natijasiga ko'pgina omillarda sir ko'rsatadi va ularning har birini o'rganish, bashorat qilish uchun avvalo murabbiydan katta maxorat talab qiladi. Mutaxassislarning mashg'ulot jarayonidagi sharoit hamda o'yinning turli bosqichlari davomida har xil sharoitlarda futbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni yuzaga keltirish bilan bog'liq fikrlari bolalarda qiziqish uyg'otadi. Shuningdek futbolchilarning harakat faoliyatlariga xos individual hususiyatlari haqidagi axborot ham dolzarb va amaliy jihatdan ahamiyatlidir, chunki u yosh futbolchi natijalarini bashorat qilish imkoniyatini beradi. Harakat reaksiyasining tezkorligini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi. Oddiy reaksiya shunday reaksiyaki, bunda avvaldانشartlangan signalga sportchi organizmi oldindan shartlangan harakat bilan javob beradi. Murakkab reaksiya harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya qilish va tanlash reaksiyasidir. Yakka harakatning tezkorligi, shuningdek, harakat kuchiga ham bog'liq. Harakatlar sur'ati sportchining tezda kerakli mushaklarni ishga solishi va tez bo'shinish qobiliyati bilan aloqador. Mutaxassis murabbiylar futbolchilarda tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishining elementar va miqdoriy shakllarini ajratadilar. Mashqlarning ketma-ketlikdagi shakllari masofaviy tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyati, standart tezlikni tez ko'tarish, harakatlarni yuqori tezlik bilan bajarish qobiliyatlari kiradi.

Tadqiqot va tahlillar natijalariga ko'ra 10 oy davomida o'tkazilgan o'quvmashg'ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi. O'quv-mashg'ulot ishlarida katta hajmdagi mashg'ulotlar umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yunaltirilgan. Mashg'ulotlarning umumiy hajmi esa 179 soatni tashkil etadi (45,3%). Shuni ta'kidlash kerakki, katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtai nazaridan olib qaralganda bu ish unchalik ham to'g'ri emas. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, yosh futbolchilarga mashg'ulotlar jarayonida katta hajmda mashg'ulotlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi kerak. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash esa 12-13 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlikni tarbiyalashga 23,7 soat (64%) vaqtni ajratadi. Chaqqonlik va egiluvchanlikka ajratilgan mashq miqdori



22,3%, kuch imkoniyatlariga esa 6,8 % mashq miqdoriga vaqt ajratiladi. YUgurish tezligini tarbiyalashga esa 46,2 soat vaqt ajratiladi.

Bu esa har bir mashg'ulotda 10,7 daqiqa vaqt demakdir. Bu degani ushbu bosqichda tezkorlik sifatlariga murabbiylar juda kam vaqt ajratishgan. 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 chaqqonlik sifatini tarbiyalashga ham deyarli bir xil vaqt ajratilgan. Musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida futbolchilar aksariyat o'rtacha va maksimal tezlikda bajariladigan yugurish, sakrash, xatlash, burilish, egilish, yiqilish hamda aylanishlar kabi elementlarni bajarishadi.

Agar murabbiy shug'illanuvchi bolalarni jismoniy qobiliyatlari va imkoniyatlaridan ortiqcha yuklama bersa, futbolchilar organizimida (birinchi navbatda oyoq mushaklarida) lokal va global toliqish alomatlarini yuzaga keltiradi. Demak, "katta-kichik" futbolchining bugungi kunda dolzarb muommolaridan biri real jismoniy va funksional zahiraga asoslangan ish qobiliyatini muntazam tiklab borish choralarini izlab topishdan iboratdir. Jismoniy sifatlarga asoslangan ish qobiliyati ko'p qirrali va keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, uning mohiyati jismoniy, funksional, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yig'indisi bilan chambarchas bog'liq.

Ayrim mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, organizmda yig'ilgan «shlaklarni chiqarib tashlash», modda almashinuv sur'atini jadallashtirish, toliqish yoki zo'riqish asoratlarini bartaraf etish va shu orqali ish qobiliyatini tiklash hamda kuchaytirish uchun qayishqoqlik (bukuluvchanlik) ashqlardan iborat ertalabki jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulanish faydali natija berar ekan.

Olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganimizda o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazilishini ishlab chiqish va jismoniy sifatlarini yosh futbolchilarda tayyorlashda tezkorlik va chaqqoonlik sifatlarini aniq yuklama komponentlari ostida tarbiyalash ahamiyatlidir. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammalashib bormokda. Futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o'z ichiga juda ko'p jihatlarini qamrab oladi: bu jihatlardan

- ▶ har bir futbolchi o'yinning oxirigacha bor kuchi bilan kurash olib borishi;
- ▶ futbolchilarning maydon bo'ylab, yuqori tezlikda to'p bilan va to'psiz harakatlanishlari;
- ▶ texnik-taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari.

O'yin davomida to'pni jamoadoshiga aniqlik bilan uzatishi, darvozaga zarbalarni to'g'ri yo'naltirishni va boshqa texnik usullarni bexato bajarishlari kerakdir. Nufizli xalqaro musobaqalarda turli yoshdagi terma jamoalarimiz erishayotgan yutuqlari diqqatga sazovor, O'zbekiston futbolini bir necha yillar ichida jahonda va Osiyoda o'z o'rinlariga ega bo'ldilar. Xalqaro futbol qo'mitasi, futbol federatsiyalar uyushmasi, Osiyo futbol konfederatsiyasining bizga nisbatan ijobiy fikrlari oshdi.

Hozirgi zamon futbolini har bir futbolchidan to'p bilan to'g'ri muomalada bo'lishni, to'pni o'z jamoadoshlariga aniq uzatishni, darvozaga to'g'ri zarbalar yunaltirishni hujumda, himoyada va butun o'yin davomida aniqlik bilan harakat qilishlarini talab etmoqda. Chunki noaniq bir harakat ham jamoaning uyushtirilgan hujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishi, himoyada esa o'z darvozasiga gol olib kelishi bilan yakunlanishi mumkin. Har bir futbol jamoasi maydonda texnik-taktik, jismoniy harakatlarni bexato bajarishlari bu raqib jamoaning ustidan bo'lgan g'alabaga yaqinlashishidir. Ko'pincha murabbiylar, futbol jamoalarining maydonda raqibni o'yin mahoratiga, kuchli, kuchsiz jamoalariga qarab taktik sistemalarni qo'llashadi, buning uchun futbolchilarning tezkorlik hamda chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilishi lozim. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi. 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 qabul qilish, 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. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan.

O'zbekiston terma komandasining yirik millatlararo musobaqalarda qatnashish tahlilida 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 tuqima apparati shakllanishining to'xtashidir. Yana bir tomondan esa uslubiy faktorlarni ta'siribo'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. Yosh futbolchilar malakali futbolchilarga qaraganda belgilangan vaqt ichida ko'proq usullarni bajarar ekan. Lekin hozirgi zamon futbolida esa bunday katta farq bo'lishi mumkin emas.

Adabiyotlar:

1. R.A.Akramov. Futbol darslik Toshkent 2006 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar Strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017y.
4. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. - 2020. - №. 6 (51).
5. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2020. - Т. 9. - №. 11. - С. 99-103.
6. Terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. - Т. 10. - С. 470-471.
7. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. using of innovation
8. Варюшин, В.В. - Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин - М.: ФОН. 2008. - 75 с.
9. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.В. Волков. - Киев: Здоровья, 2013. - 46 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. / И.А. Гуревич. - Минск: Пламя, 2015. - 70 с.
11. Коробейник, А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Р-на-Д.: Феникс, 2000. - 68с.
12. Можаяв, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебнометодическое пособие / Авторы составители Э.Л. Можаяв, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. - Казань: Отечество, 2017. - 211 с.

РЕЗИОМЕ

Maqolada yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini, mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida tezkorlik hamda chaqqonlikni ahamiyati va uni rivojlantirishning vosita va usullari haqida so'z boradi.

РЕЗИОМЕ

В статье говорится о физических качествах юных футболистов, значении быстроты и ловкости во время тренировок или соревнований, а также средствах и методах ее развития.

SUMMARY

The article talks about the physical qualities of young football players, the importance of quickness and agility during training or competition, and the tools and methods of its development.