



YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISH.TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Shermatov M.N.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasida dotsent v.b, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD)

Tayanch so'zlar: yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'liqini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va erchillik, tezkorlik chaqqonlik.

Ключевые слова: юным футболистам приобрести физическую подготовку, укрепить свое здоровье и пропорциональное развитие, приобрести различные навыки и умения, силу, скорость, выносливость, ловкость и ловкость, скоростную ловкость.

Key words: young football players to acquire physical training, strengthen their health and proportional development, acquire various skills and abilities, strength, speed, endurance, agility and agility, speed agility.

Резюме:

Ushbu maqolada, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish, tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari, mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish haqida ma'lumot berilgan.

Резюме:

В данной статье проводится исследование физической подготовленности юных игроков, особенностей развития ловкости, дальнейшего повышения популярности футбола в нашей стране, отбора перспективных и талантливых игроков и создания новой системы подготовки на профессиональном уровне. , подготовка и повышение квалификации тренеров и судей на основе международных требований, дана информация по совершенствованию футбольной инфраструктуры и адаптации ее к установленным стандартам.

Summary:

This article examines the physical fitness of young players, the peculiarities of the development of dexterity, further increasing the popularity of football in our country, the selection of promising and talented players and the creation of a new training system at the professional level. , training and advanced training of coaches and referees based on international requirements, information is provided on improving the football infrastructure and adapting it to established standards.



Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sogʻliqini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil koʻnikma va malakalarni egallab olishiga, futbol oʻyini texnikasi va taktikasining boshlangʻich asoslarini oʻrganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek oʻz harakatlarini vaqt oraligʻida (havoda va mushaklarning zoʻr berishi darajasiga koʻra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat boʻladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta eʼtibor berish kerak. Chunki bolalik va oʻsmirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlangʻich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bogʻliq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga oʻtishning) rasional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oraligʻida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy oʻsishi bilan bogʻliq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining oʻsib borishi tufayli ortadi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish surʼati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga koʻproq oʻrin berish lozim. Oʻyin, musobaqa formasida bajariladigan sport oʻyinlari va harakatli oʻyinlar, mashqlar ham juda katta yordam koʻrsatishi mumkin.

Oʻyin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni gʻalabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Oʻyin materiali mashgʻulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m boʻladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashgʻulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish boʻyicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil koʻruv signallariga binoan, yugurish yoʻnalishini oʻzgartirib bajariladi. Bu esa oʻyin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya koʻrsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini Yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda engil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal ("yetarlilik mezon") bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan),



o‘z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo‘llaniladi (N.G.Ozolin,1970). Bunda hech bo‘lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug‘ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo‘r berilsin.
3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo‘lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin (V.M. Zaporojes, 1966).

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirishni davlat tomonidan yanada qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori.03.12.2009 y. № 304.
2. Nurimov R.I. “Futbol”. Darslik. – T. 2005 yil.
3. Nurimov R.I., Iseev P. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat (Pedagogik tavsiyalar).- T. 1990 yil.
4. Sergeev G.M., Nurimov R.I. – Futbol bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktabi olimpiya o‘rinbosarlari, bolalar va o‘smirlar maxsus maktabi, olimpiya o‘rinbosarlari bilim yurti o‘quv-mashq qilish va sport kamolotiga erishish guruhlari uchun dastur.- T. 1997 yil
5. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов.-Т. 2001
6. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. -Т.: 1998 год.
7. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. “Универсальная техника атаки”. – М. Спорт Академ Пресс. 2001.
8. R.I.Nurimov, Abidov Sh.U, Nurimov Z.R, S.R.Davletmuradov. -Sport va milliy o‘yinlar (Futbol). Darslik. ITA-PRESS. Toshkent. 2015 yil.