

## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАР ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Смирнов Константин Борисович

Узбекистан

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларидан тезкорлигини тарбиялаш машғулотларининг муҳим жиҳатлари ёритилиб берилган.

**Таянч сўзлар:** Жисмоний сифатлар, жисмоний машғулот, техник, тактик, тайёргарлик.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ

Смирнов Константин Борисович

Узбекистан

### АННОТАЦИЯ

В этой статье подчеркивается важность обучения молодых футболистов их физическим качествам.

**Ключевые слова:** Физические характеристики, физические тренировки, техника, тактика, подготовка.

**Кириш,** Ёш футболчининг жисмоний сифатларини тарбиялаш спорт машғулотларининг муҳим жиҳатларидан бири саналади. Жисмоний сифатлар футболчи организмнинг морфо-функционал, морфо-физиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ. Жисмоний сифатлар шуғулланувчиларнинг жисмоний, техник-тактик тайёргарликларининг такомиллашувига, бутун

организм соғломлашишига, рухий эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, футболчилар ҳар бир ҳаракатни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадилар ва юқори натижали кўрсаткичларга эришадилар.

Ёш футболчининг асосий жисмоний сифатларини ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар спорт машғулотлар машғулотларига қатъий изчилликда ва кетма-кетликда киришилади. Бугунги кунда футболчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш учун махсус воситалардан, машқлар мажмуасидан фойдаланишни ўзининг долзарблиги билан ажралиб туради.

Ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш назарияси усул ва услублари ҳозирги асрга келиб адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, тезкорлик сифатларини ошириш учун кўплаб тадқиқот ишлари, илмий изланишлар ва амалиётлар, хар-хил усул ва услублар ҳамма спорт турлари учун ишланиб ўрганилиб чиқилмоқда.

**Мақсад ва вазифалар.** Ҳозирги замон футболда ўйин усуллари такомиллашиб, футболчиларнинг ўйин ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда. Футболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши, футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаришади (1,3).

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчиларнинг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, тўп билан юриш, тўп билан югуриш, сакрашлар, тўпга зарба бериш тўп билан алдаб ўтиш, тўп узатиш, тўпни тўхтатиш, тўпни ён чизикдан ташлаш, жарима тўпини бажариш, бурчакдан тўпни тепиш, финтлар, подкад ташлаш, тўпни аниқ мўлжалга етказиш, рақиб билан тўп учун курашиш ва бошқа бир қанча ҳаракатлар киради.

Ёшлар ўртасида ўтказилиаётган мусобақалар таҳлили ҳамда илмий изланишлар шуни таъкидлайдики, мусобақа пайтида самарадорликка

етолмайдиган асосий сифатлардан бири футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва тезкорлик тайёргарлигининг пастлигидир .

Илмий изланишларга кўшилган ҳолда 17 ёшга тўлган футболчиларда тезкорлик сифати юқори квалификацион спортчи даражасига етиб борган бўлади. Кейинчалик унинг сифатлари сезиларли даражада ўзгаради. Бундай жараён сабабларидан бири нерв координация алоқалари ва нерв тўқима аппарати шаклланишининг тўхташидир. Яна бир томондан эса услубий факторларни таъсири бўлади. Бунда машғулотлар давомида тезкорлик сифатига йуналтирилганлик етарли даражада эмаслиги ва машғулот самарадорлигини ошираётганда қўлланиладиган усул ва услублар оддий, бир хилда эканлиги сабаб бўлиб келмоқда (45,59).

**Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши.** Олимларнинг таъкидлашича ёш футболчилар малакали футболчиларга қараганда белгиланган вақт ичида кўпроқ усулларни бажарар экан. 1-жадвалда кўришиб турганидек, кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ жуда катта. Лекин ҳозирги замон футболда эса бундай катта фарқ бўлиши мумкин эмас.

### *1-жадвал.*

Хар-хил ёшли футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракатлар кўрсаткичлари

№	Ҳаракатларноми	Ўйиндаги хатти-ҳаракатлар сони		Ўйиндаги масофалар	
		Спорт усталари	Ёшлар	Спорт усталари	Ёшлар
1	Тез югуришлар (рывок)	245	378	3500	5020
2	Тез тухташ билан тугайдиган югуришлар	145	405	2050	4455
3	Йуналишни ўзгартириб югуришлар	120	230	2440	4296
4	Тўполибюришлар	109	190	1440	2165
5	Оёқлар билан зарбалар	321	475	5888	7728
6	Бош билан зарбалар	39	85	471	885

В.Д.Кудрявцев тадқиқотида шуни таъкидлайдики, 11-14 ёшли футболчиларда жисмоний жихатлар тезкорлик, кучлили ксифатлари ҳамда техник-тактик ўсишларидеярли бир хил бўлади. Лекин жуда тез сифатларнинг ўсиши 12-14 ёшда кузатилар экан.

**Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш.** Адабиёт манбаларни ўрганиб ва ўқув-машғулотлари шуни кўрсатадики кўпгина футбол мактаблари булимларида ўсмирлар ва ёшларни тезкорлик тайёрлашга етарлича эътибор берилмайди. Ёш футболчилар тарбиясини метод ва воситалар билан ошириш асосида асосан тезкорлик сифатини тарбиялаш даражасини ошириш керак.

Ёш футболчиларда тезкорлик сифатини ошириш динамикаси қуйидагича характерланади:

-натижаларнинг ўсишига қараб, 15-30 метрга стартдан чиқишини баҳолаш.

-тайёргарлик жараёнини охирида 60 метрга югуриш натижасини маълум бир ошириш.

-мусобақажараёнида 60 метрга югуришнинг юқори тезлигини узун фазаларда ушлай билиш.

-мусобақа жараёнининг тугашига вертикал сакрашларнинг юқори натижасидан ҳам оширишга ҳаракат қилиш.

Ёш футболчилар машғулот жараёнида тезкорликни ошириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилса мақсадга мувофиқдир: югураётган вақтларда тўпни оёқ билан олиб юриш, югураётганда тўп билан машқлар бажариш, бундан ташқари тўпни хар-хил олиб юришлар, алдаб ўтишлар, тўп узатишлар, дарвозага тўпни тепиш усуллари киради. Бир машқни бажарилиши учун ўртача 5-7 секунд вақт берилади. Югуриш оралиғи 35 метр бўлади. Олим шуни таъкидлайдики, ушбу машқлар бажариш масофасини ва вақтини тақсимлай билиш машқнинг кўп маротабалаб бажаришига боғлиқ. Бу машқлар футболчиларнинг қобилиятининг ўсишига ва функционал жисмоний сифатларини ошишига олиб келади.

Ёш футболчиларда тезкорликни тарбиялаш жуда ҳам керакли жараёндир. Футболчилар маълум бир миқдорда тезлилик ва кучлили ва тезкорлик сифати

билан бошқа спорт тури билан шуғулланаётган спортчилардан орқада. Бу тезкорликни 11-12 ёшдан бошлаб тарбиялаш ўринлидир.

### **Хулоса.**

Футболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш футболчиларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик сифатини тарбиялашдир. Ёшларда бу сифатларни тарбиялашда энг муҳим давр деб ҳисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик сифати, ҳажми, восита ва методларни ўзгартириш ўқув-машғулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини кўрсатади.

Утказилган тажрибаларимиз таҳлили шуни кўрсатадики, футболчиларнинг лаёқатлигига ва қобилиятларига ҳар томонлама аниқ баҳо берилиши футболчи келажагининг самарали бўлишини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва ўсмирларга тезкорликтайёргарлигига етарли даражада эътибор берилиши учун ҳозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ақромов Р.А. Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. Тош. 1994 й 74 бет.
2. Боренбаев К.С. Педагогические методы и средства воспитания скоростных качеств у юных футболистов на этапе начальной специализации. Автореф. 1999 г 22 стр.
3. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты футболистов 13-16 лет с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. 1989 г. 69 стр.
4. Каюмов Ш.А. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг касбий компетентлигини инновацион ёндашувлар асосида ривожлантириш. Автореф. 2023 й. 19 бет