



10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEZLIK VA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY VOSITA VA USULLARI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri
Professor **F.Isamilov** hamda Magistrant
J.Masharipov
Toshkent shahri: O‘zbekiston
Muallif bilan bog‘lanish:
Tel: 939219292*

Anotatsiya. Ushbu maqolada quyidagilarni aniqlashga qaratilgan tadqiqot natijalari keltirilgan yoshlarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari. 10-12 yoshli futbolchilar uchun vaqtning optimal nisbati aniqlandi, tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga ajratiladigan futbolchilarning tayyorgarlik jihatlarini o‘rganish samaradorlikni oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Yosh futbolchilar, vosita va uslublar, tezkor-kuch tayyorgarligi.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у молодежи. Определено оптимальное соотношение времени для футболистов 10-12 лет, изучение аспектов подготовки футболистов, выделяемых на совершенствование скоростно-силовой подготовки, позволяет повысить эффективность.



Ключевые слова: Юные футболисты, средства и методы, скоростно-силовая подготовка.

Annotation. This article presents research results aimed at identifying effective tools and methods for developing speed-strength qualities in young people. The optimal time ratio for 10-12-year-old football players has been determined, the study of the training aspects of football players, allocated to the improvement of speed-strength training, makes it possible to increase efficiency.

Keywords: Young football players, means and methods, speed-strength training

Tadqiqotning Dolzarbligi. Zamonaviy futboda yuqori harakat faolligi bilan ajralib turadi. Asosan dinamik xarakterga ega bo'lgan va o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan o'yinchilar jismoniy yuklamalarning notekisligi va ishning ritmik bo'lmagan almashinuvi va futbolchining o'z o'yinini qanchalik yaxshi bilishiga bog'liq. Harakatlantiruvchi apparatga ega va unda harakatlantiruvchi apparatlar qanchalik yuqori darajada rivojlangan bajarish tezligi, aniqligi va o'z vaqtidaligiga bog'liq. Aniq taktik vazifani bajarish futbolchining tezligi bilan namoyon bo'ladi musobaqa faoliyatining natijadorligini belgilovchi omil hisoblanadi shu bilan birga, boshqa hech qanday tezlik sifatlariga tenglasha olmaydi. Bu ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash qonuniyatlarni aniqlash va hisobga olish yoshlarning tezlik sifatleri namoyon bo'lishining tuzilishi va dinamikasi futbolchilar - zamonaviy futbol nazariyasi va amaliyotidagi muammo hisoblanib kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Ilmiy adabiyotlarni chuqur o'rganish, qiyosiy tajriba asosida tanlangan muammo bo'yicha ilmiy ishlanganlik darajasini aniqlash hamda tajriba va nazorat guruhlarida tashkil etilgan mashg'ulotlar dasturi orqali tanlangan metodikaning samaradorligini baholashdir. Shu orqali tajriba jarayonida kuzatilgan o'zgarishlar asosida amaliy xulosalar chiqarish va taklif etilayotgan yondashuvning dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslab berish ko'zda tutiladi.



Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

-10–12 yoshli futbolchilarda tezlik va kuch sifatlarining rivojlanishiga oid ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish, ularning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

- Tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan asosiy vosita va usullarni aniqlash, ularning yosh xususiyatlariga mosligini asoslab berish.

- Tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirish, mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish va amaliyotga tadbqiq etish.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent shahar, Mirza Ulug'bek tumani 2-sonli sport maktabi bazasida o'tkazildi. Unda 10-12 yoshli 40 nafar yosh futbolchi ishtirok etib, ular har biri 20 kishidan iborat ikkita guruhga bo'lindi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqotlar jarayonida yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. asosan tezkor-kuch mashqlari, ularni bajarishda kuch asosan tezlikning ortishi hisobiga maksimumga intiladi mushaklar qisqarishi bunday mashqlar quyidagilardir: sakrash va sakrash mashqlari, uloqtirishlar; uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar tez sur'atda bajariladigan og'irliklar; aralash sur'atda bajariladigan sakrashlar mushaklarning ish rejimi va boshqalar. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida samarali yosh futbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasi. Muhim bunda og'irligi katta bo'lgan turli xil og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar rol o'ynaydi. 2 dan 25 kg gacha (umumiy mashg'ulot vaqtining 20-25% gacha) ni tashkil etadi. Tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash vositalari sifatida quyidagilar taklif etiladi: qisqa masofaga yugurish, sakrash va sakrash mashqlari, mashqlar bilan to'ldirma to'plar, gantellar, shtanga va boshqalar [1]. Tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy metodlari quyidagilardan iborat:



hisoblansin: tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish usuli og'irliklar bilan tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish usuli; tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish usuli kichik va o'rtacha og'irlikdagi og'irliklar bilan; va kamroq bir martalik va takroriy usul chegara yaqinidagi og'irliklar bilan kuch mashqini bajarish va chegaraviy og'irlik (maksimal kuchlanishlar usuli). Taklif etilgan maxsus tezlik-harakat tayyorgarligi metodikasini qo'llashdan oldin 10-12 yoshli futbolchilarda barcha sinaluvchilarda jismoniy holatni aniqlash uchun nazorat testlaridan o'tish taklif qilindi tayyorgarlikka, ya'ni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Nazorat sinovlari noyabr va aprel oylarida o'tkazildi. Jarayonda rivojlanishni tadqiq qilish maqsadida o'tkaziladigan pedagogik tajriba 10-12 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch sifatleri bo'yicha quyidagi natijalar olindi. natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10-12 yoshli futbolchilarning tezlik-kuch ko'rsatkichlari

(tajribadan oldin va keyin) (n=40)

№	Testlar	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		Tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	Tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$	Tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	Tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$
1	Yuqori startdan 30 metr masofaga yugurish, soniya	4.4	3,7	4.6	4,2
2	Mokisimon yugurish (4x9 m), soniya	10,7	8,3	10,6	10,1
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	147,8	161,4	149,4	153,2
4	turnikda tortilish, marta soni	6	11	6	8



5	6 daqiqalik yugurish, m	1590	1920	1580	1740
6	To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab 10 m masofaga olib yurish, s	3,9	2,9	3,7	3,1
7	Ustunlarni aylanib o'tish	8	14	9	11
8	To'pni doira bo'ylab olib yurib, skameykaga urish (10 daqiqa ichida nechta marta tekkizilganligi soni)	11	15	10	12

Tajriba guruhi futbolchilarining pedagogik tajriba yakunida olingan, yuqorida bayon qilingan va jadvalda taqdim qilingan tezlik-kuch ko'rsatkichlar natijalari ularning darajasi juda ham sezilarli hamda ishonchli tarzda yaxshilanganligiga yaqqol guvohlik beradi.

Tadqiqot davomida olingan barcha nazorat testlarida tajriba guruhidagi sinaluvchilarning ko'rsatkichlari nazorat guruhi sinaluvchilarnikiga nisbatan ustuvorlikka ega bo'ldi [$P < 0,05$].

XULOSALAR

Tadqiqot cheklangan vaqt oralig'ida va oz sonli mashg'ulotchilar bilan o'tkazilgan bo'lsa-da, olingan natijalar va ular o'rtasidagi farq shuni taxmin qilishga imkon beradiki, taklif etilgan mashg'ulot uslubini yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash tezlik-kuch sifatlarini yanada samaraliroq rivojlantirishga yordam beradi.

Yil boshidagi sinov ma'lumotlariga ko'ra, natijalar o'rtasidagi farq ishonchsiz edi, ya'ni nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida sezilarli farqlar yo'q edi. Tajriba



oxirida esa nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasidagi o'rtacha natijalar farqi o'zgardi va ishonchli bo'ldi.

Shunday qilib, tanlangan uslubning samaradorligi nafaqat tajriba guruhi natijalarining ijobiy o'zgarishi bilan, balki tajriba guruhining sinov natijalari nazorat guruhi ko'rsatkichlaridan ustun kelganligi bilan ham tasdiqlandi. Pedagogik tajriba natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhidagi barcha nazorat ko'rsatkichlarining o'sishi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Tajriba guruhining tajriba boshi va oxiridagi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar ishonchlidir. Bu esa futbolchilarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan taklif etilayotgan mashg'ulot ta'sirlari qisqa muddat ichida mashg'ulot samarasini ta'minlashini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
4. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.
5. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
6. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.



7. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Us. qo'llanma. Toshkent. 2014.

8. Bangsbo J., Peitersen B. Football conditioning a modern scientific approach periodization | seasonal training | small sided games. 2016 by Soccer Tutor. com. 159 p.

9. Berger J. Die Structur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingswissenschaft. - Berlin: Sportverlag, 2004. - R. 422 - 426.