

## YOSH FUTBOLCHILARDA AYRIM JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

*Yo'ldasheva Zilola Shiyxnazar qizi*

*Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*

*katta o'qituvchisi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada futbolchilarning mashg'ulot jarayonida kuch chidamlilik darajasini maqsadli aniqligini takomillashtirishi, mashqlarni bajarilish shidati va xajmiga oid ma'lumotlar keltirilgan. Maqolada asosan o'spirin yoshdagi futbolchilar tahlil etilgan.

**Kalit so'zlar:** Yosh futbolchilar, mashg'ulotlar, yuklamalar, hajm va shiddat kuch va chidamlilik sifatlar.

### KIRISH

So'nggi yillarda mamlakatimizda maktab ta'limi tizimini davlat ta'lim standartlariga moslashtirish, uning asosiy talablarini bajarish uchun maqbul yechimlarni izlash bilan bog'liq jiddiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Ma'lumki, insonning jismoniy rivojlanishi, birinchi navbatda, sog'liqni saqlash, jismoniy barkamollik va sog'lom odamni tarbiyalashda o'z ehtiyojlarini qondirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalana olish bilim va ko'nikmalarining darajasi bilan belgilanadi. Yosh organizmni tizimli jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirishni boshlash boshlang'ich maktab yoshidayoq avtomatlashgan holda, yoshga bog'liq qiziqishlarni rivojlantirish asosida faol sodir bo'ladi. Bu maktab o'quvchilarini mustaqil jismoniy tarbiya va sportga, o'z sog'lig'ini mustahkamlashga va sog'lom turmush tarzining turli shakllariga jalb qilish bugungi kunda maktabdagi jismoniy tarbiyani rivojlantirishning zamonaviy maqsadi sifatida namoyon bo'lmoqda [2].

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarda kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat apparatidagi muskullarni mustahkamlashga qaratilishi kerak. Shuni hisobga olish kerakki, tabiiy o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaklari, sonning serbar mushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklari, odatda uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlarni oz bo'lganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan, asosan dinamik xarakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib, olib borish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'r berish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yig'ish, shuningdek uzoq davom etadigan anchagina zo'r berish mustasno qilinadi.

### TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosan og'irligi kamroq yuk bilan tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11 yoshlik bolalar shaxsiy

og'irligining 30% ga, 12-13 yoshlik o'smirlar esa gavda og'irligining 50% tiga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni bajarishlari mumkin [4].

Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorgarlik komplekslarini qo'llanish maqsadga muvofiqdir.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish metodi qo'llaniladi. Bu muskulning nisbatan ko'p ishlashi almashuvini anchagina yaxshilaydi. Bundan tashqari, takroriy zo'r berish metodidan foydalanganda haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'r berishga yo'l – qo'yilmaydi. Shuning uchun og'irlik keltiruvchi jismning optimal og'irligini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va gruppaviy ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va hakoazolardan foydalaniladi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshlik futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy nagruzka tushadigan muskullar gruppasini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda muskullarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari:Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-15 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshgakeolib o'smirning anatomik va fiziologik jihatdan shakillanishi tugallanadiva uning harakat aktivligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirishimkonini beradi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash: Boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash metodlari turli sportchilar uchun umumiy bo'lib, ularni tanlash futbolchilarning ixtisoslashuvi, malakasi va individual xususiyatlariga bog'liq emas.

Uzoq masofaga lo'killab yugurish, shuningdek sportning sikllik turlari: suzish, chang'ida yugurish va boshqalar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasidir.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan metodidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini hisobga olish zarur [5]:

1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishning tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.
2. Mashqlarning bajarilish davomiyligi 45-90 sek. Oralig'idabelgilanadi.
3. Dam olish intervali 15 sek. Dan 45 sek. gacha, bunda pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi minutiga 120-140 gacha.
4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha

seriyalarnisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lsin.

5. Trenirovkaning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash: umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbolchilar maxsus chidamlilikni ham rivojlantirishlari kerak. Maxsus chidamlilik futbolga tatbiq qilinganda o'yinchining belgilangan sur'atlarni o'yinning oxirgi daqiqasigacha saqlash qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Chidamlilik darajasi yugurib o'tiladigan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi.

O'quvchilarning futbol komandasida yengil atletika mashqlari sababli belgilangan shiddatda ma'lum vaqt ko'rsatiladigan jarayon chidamlilikning asosiy belgisidir.

Shug'ullanuvchilar mashqlar jarayonida ma'lum darajada charchoqni his qilgandagina ularda chidamlilik ortib boradi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy bazaviy sifati chidamlilikdir.

U inson hayotiy faoliyatida va organizmning jismoniy ish qobiliyatini futbolchilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda muhimahamiatga ega.

Chidamlilikni oshirishda biz maxsus mashqlar va shu bilan bir qatorda yugurish mashqlarini qo'lladik.

Futbolchilarni tanlash o'quv-trenirovka jarayonining muhim va uzviyqismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlari(1.600 m masofani yugurish, daqiqa, soniya)

1- jadval

Yoshi	n	Guruhi	x ± m		t	p
			Dastlabki	Yakuniy		
13-14	48	Taj	6,45±6,5	6,14±4,6	4,02	R>0,001
	48	Naz	6,47±9,5	6,27±8,8	1,55	P<0,1
14-15	46	Taj	5,53±5,5	4,42±7,7	3,69	P<0,001
	46	Naz	5,32±2,3	4,52±4,3	1,25	P<0,05
15-16	44	Taj	4,10±11,6	6,12±7,6	4,20	P<0/001
	44	Naz	4,08±13,1	6,30±6,9	2,56	P<0,05

O'tkazilgan tajribalar natijalaridan ma'lum bo'lishicha o'quv yili yakuniga kelib 15-16 yoshli o'quvchilarning chidamlilik qobiliyalari oshgan, bunda yugurish mashqlari samarali bo'ldi.

O'quv yilining yakuniy natijalariga e'tibor berilsa, hamma guruhlarda ham chidamlilik sifatleri rivojlangan, tajriba olingan natijalar samaradorligi statistika

ko'rsatib turibdiki, bu tajribamizning maqsadi, o'quvchilar o'rtasida, sog'lom va baquvvat bo'lishlari, ularning bo'sh vaqtlari mazmunli o'tishi, futbol sirlarini sevib o'rganish uchundir.

### **XULOSA VA MUNOZARA**

Xulosa qilib shuni ta'midlash lozimki, futbol o'yini bilan doimo shug'ullanish – o'quvchilarning jismoniy o'sishi va rivojiga, ruhiy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lishiga yordam beradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun futbolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etish kerak bo'ladi.

Mashqlarning mazmuni va ularni qo'llash tartibi: Futbolchilarda chidam, tezkorlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish ko'zlovchi maxsus metod va vaqti ko'rsatilgan shaxsiy trenirovka planini tuzish – trenerning o'z oldiga yo'nalishdagi mashqlar renirovka jarayonida vaqtning 50-70% ini tashkil etishidir. Yosh futbolchilarni malakali futbolchi qilib tarbiyalashda, ularning umumiy jismoniy jihatlariga ham katta e'tibor berilishi lozim. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, ko'pginamutaxassislar yil davomida jismoniy va texnik-taktik sifatlarga doir maxsus test sinovlarini har oyining oxirida o'tkazilish kerakligini ta'kidlashadi.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni. Lex.uz.
2. Futbol o'yinining paydobo'lishi va rivojlanishi. Darslik. T.: O'zDJT Inashriyoti, 2006. 183-b.
3. Kurashvili V.A. "Kanada milliy sport murabbiylari instituti", jurnal Sport innovatsiyalari byulleteni, 37-son, 2012 yil 1 iyun
4. Mukanova S.D., Muxataev A.A. "Qozog'iston Respublikasi o'qituvchilari malakasini oshirish tizimida o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etishning me'yoriy-huquqiy asoslari". Amaliy va asosiy tadqiqotlar xalqaro jurnali. 2015 yil. 6-2-son.
5. Ozolin E.S. "Chet elda trenerlarning malakasini oshirish va sertifikatlash tizimi" FGBU FNTs VNIIFK. 2017
6. Daffi P., Murabbiylik kompetensiyasini tan olish bo'yicha Yevropa asoslari [Matn]/ Migel Crespo, Ladislav Petrovich// IAAFning Athleticdagi yangi tadqiqotlari, 27:1; 27-41, 2018 yil.
7. Zhong Bingshu futbol bo'yicha murabbiylar Xitoyda ta'lim. Atletika bo'yicha yangi tadqiqotlar [Matn] // Athletic bo'yicha IAAF yangi tadqiqotlari, 27:1; 43-52, 2018 yil