О.К. Қодиров

Адаптив жисмоний тарбия
ва параспорт кафедраси ўқитувчиси
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва
спорт университети

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

Тақдим етилган маколада Ёш футболчиларда жисмоний сифатларни тарбиялар хамда техник ҳаракатларни бир вактда самарали ўзлаштириш бугунги кунда оркада колиб кетаётган муаммолар хакида суз боради ва ёшлар ўртасида жиноятчиликнинг олдини олиш, бўш вақтни мазмунли ўтказиш ва ижтимоий фаолликни оширишда ҳам футболнинг роли хусусида суз юритилади

Калит сўзлар

тўп, техник, юклама, интенсивлиги, машғулот, тактика, шиддат.

Аннотация

В представленной статье говорится о проблемах эффективного освоения физических качеств, воспитания и технических действий, отстающих сегодня у юных футболистов, а также о роли футбола в профилактике преступности среди молодежи, содержательном проведении досуга и повышении социальной активности.

Ключевые слова

Мяч, техника, нагрузка, интенсивност, тренировка,

Тактика.

Annotated. The presented article discusses the problems of effective mastery of physical qualities, upbringing, and technical actions that young football players are lagging behind today, as well as the role of football in preventing crime among young people, meaningfully spending their free time, and increasing their social activity.

The key words. ball, technique, load, intensity, training, tactics, intensity.

Долзарблиги. Бугунги кунда футбол ёш авлодни жисмоний ва маънавий жиҳатдан тарбиялашда муҳим аҳамият касб этувчи оммавий спорт турларидан бири ҳисобланмокда. Ҳозирги глобаллашув жараёнида футбол спорт тури дунёнинг энг оммабоп жисмоний машғулотларидан бири сифатида ўз мавқеини мустаҳкамлаб бормоқда. Футболнинг кенг оммалашганлиги, ёшлар тарбиясида тутган ўрни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги таъсири ҳамда иқтисодий ва ижтимоий ривожланишга қўшаётган ҳиссаси унинг долзарблигини янада оширмокда. Бугунги кунда футбол нафақат

профессионал спорт, балки жамиятнинг турли қатламларини бирлаштирувчи кучли ижтимоий ҳодисага айланиб улгурган. Ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг жисмоний тайёргарлиги билан бир қаторда техник маҳоратини шакллантириш асосий вазифалардан биридир. Чунки юқори спорт натижаларига эришиш, аввало, футболчининг жисмоний имкониятлари ва техник ҳаракатларни мукаммал бажара олиши билан бевосита боғланган. Ёш футболчиларда жисмоний сифатларни тарбиялар хамда техник ҳаракатларни бир вактда самарали ўзлаштириш бугунги кунда оркада колиб кетаётган муаммоларда биридир. Шу билан бирга, тўпни бошқариш, узатиш, зарба бериш ва ўйин давомида тўғри қарор қабул қилиш каби техник кўникмаларни тизимли равишда шакллантириш замонавий футбол талабларига жавоб берадиган спортчиларни таёрлаш бугунги куннинг энг долзарб масаллардан хисобнади.

Тадкикотнинг максади: Ёш футболчиларда зарба бериш ва ўйин давомида тўғри қарор қабул қилиш каби техник кўникмаларни тизимли равишда шакллантириш.

Тадкикотнинг вазифаси Тадкикот жараёнида юкоридаги максадни амалга ошириш учун куйдаги вазифалар хал килинади**:**

1 Ёш футболчиларда зарба бериш техникаси ошириш учун махсус тенис топлари ёрдамида жонглёр машкни олиб бориш.

2. Ёш футболчиларда ўйин давомида тўғри қарор қабул қилиш каби техник кўникмаларни 15-20 метр масофадан дарвозанинг белгиланган зоналарига топни тепиш.

Тадкикотнинг мухокамаси.

Махсус ихтисослаштирилган спорт мактабларида илмий тадкикотлар 3

ой давомида махсус машгулотлар олиб борилди , тадкикотда иштрок етувчи Ёш футболчилар сараланиб тажриба отказилди. Тадкикотнинг максади махсус метод ва техникани ривожлантирувчи машгулотлар оркали Ёш футболчиларда Жисмоний техник махоратини шакиллантиришиборат еди. Ёш футболчиларда техник махоратини шакиллантиришда 2 хил машгулот туридан фойдаланилди. Ёш футболчиларда зарба бериш техникасини ошириш учун махсус тенис топлари оркали машгулотлар олиб борилди. жанглёр машгулотида зарба анаклиги хамда Ёш футболчилар топни озларида озлаштириш хаводан узатилган узатмаларни кабул килишда техник махоратини шакиллантириш учун каратилган. Тадкикотдан аввал тажриба гурухида жанглёр машгулот тести ортача 40 тани тажрибадан сонг назорат гурухида 60 та га усганлиги кузатилди.

топни озлаштириш кабул килиш харакатларини Ёш футболчилар тенис топлари жанглёр машкларини олиб борилганда шу кузатилдики диккатни жамлаш ва топни хис килишлари сенсор тизимини яхшиланганлиги кузатилди. Машгулотнинг спортчиларда техник имкониятлари канча суратда осганлигини аниклаш учун футбол топлари билан жанглёр машкларини амалга оширдик.Тадкикиот олиб боришдан аввал жанглёр машклари тести

Футболчилар.	Дарвозага топни белгиланган зоналарга киритиш Тадкикотдан аввал	Дарвозага топни аникликка киритиш. Тадкикотдан сонг	Жанглёрлик машклари Тадкикотдан олдин (марта)	Жанглёрлик машклари Тадкикотдан сунг (марта)
С.Рахманкулов	10\5	10\8	40	60
Ш.Абдиев	10\4	10\8	38	58
М.Таникулов	10\5	10\9	42	60
Ж.Шодиев	10\4	10\8	41	62
М.Арапов	10\5	10\8	40	58
С.Бегматов	10\4	10\8	38	60
А.Эсонбоев	10\5	10\9	42	62
Ж.Жураев	10\4	10\8	42	58
Ш.Долиев	10\5	10\8	40	60



Қуйида жадвал асосида **қисқа таҳлил** ва **диаграмма** келтирилади.

1) *Ёш футболчиларда зарба аниклигини ошириш учун Теннис топлари билан машгулотлар тадкикотдан аввал ортача 40 та тадкикотдан сонг 60 та 20% ошанлиги кузатилди.*
2) *15- метр масофадан жарима зарбаси тадкикотдан аввал 10/4 тадкикотдан сонг 10/8 80% аник натижа 40% ошганлиги кузатилди*

Машгулотлар техника ва аниқликни жуда самарали ривожлантирган.

Хулоса: Утказилган тадкикот натижаларига кура Ёш футболчиларда Зарба техникасини ошириш учун Жанглёр машгулот тестида тадкикотдан аввал ортача 40 та тадкикотдан сонг 60 тага усганлиги бу еса футболчиларнинг техникаси 50% ошганлиги аникланди. 1- тенис топлари билан олиб борилган машгулот услуби Футболчилар зарба аниклигини ошириш учун учун техникани ривожлантириш учун анча самарали усул хисобланади. Ўтказилган тадқиқот натижалари футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги машғулотлар таъсирида сезиларли даражада яхшиланганини кўрсатди. Ёш футболчиларда зарба аниклиги яхши ривожланмаганлиги кузатилди. Ёш футболчиларда уйин вактида тогри карор кабул килиш учун 15-20 метр масофадан дарвозанинг белгиланган нукталарига аник зарба ёллаш тестида асосан тадкикотдан аввал зарбалар улуши 51,1% ни ташкил етган болса тадкикотдан сонг бу курсатгич 91,1% етди.Натижада футболчиларнинг уйи вактида тугри карор кабул килиш жараёни 40% га осганлиги кузатилди. Бундай услубдаги машгулот ёш футболчиларни техник имкониятларини ривожлантиришда анча самарали усул хисобланади. Футболчиларни техник имкониятларини яхшилаш спорт мусобакалрда яхши натижага еришиш учун самарали усул хисобланади. ,

Adabiyotlar.

1.O’zbekiston respublikasinig Prezidenti Sh M Mirziyoyevning ozbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi.

2.O’zbekiston respublikasinig Prezidentining 2019- yil 2- dekabrdagi o’zbekistonda futbolni rivojlantirish mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish Pf 57-58 farmoni.

3 Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

4Nurimov R.I.,Abidov Sh.U.,Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o’yinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 180 bet

5Sportivnie igri: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalbnix kolledjey/Pod obshey redaktsiey L.R.Ayrapetbyantsa. - T.: ILM ZIYO , 2012.296s.

6.Carlos Carcia Cantanero. Escuela de futbol. Jriginal Spanish-language edition published. Spain, 2015

7.Danny Milke. Football: Book-coach. New Holland Publishers 2015.58 r.

Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

8.Nurimov R.I.,Abidov Sh.U.,Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o’yinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 180 bet

9.Sportivnie igri: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalbnix kolledjey/Pod obshey redaktsiey L.R.Ayrapetbyantsa. - T.: ILM ZIYO , 2012.296s.