

12 YOSHLIK FUTBOLCHILARNING KUCH SIFATINI SHAKLLANTIRISH SAMADORLIGI ANIQLASH

Mamatqulov Behzod Azamat o'g'li

Annotatsiya: *Futbolchining jismoniy tayyorgarligining tezlik va quvvat komponenti, shuningdek uning yuqori rivojlanish darajasi, zamonaviy futboldagi raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish, shuningdek etakchi mutaxassislarining xulosalari shuni ko'rsatadiki, yuqori raqobatbardosh ko'rsatkichlar va natijalarga erishishning asosiy omillari va bundan tashqari, individual sportchi va umuman jamoa taraqqiyotining muhim tarkibiy qismi. Sport fanining ushbu masalaga dolzarbligi va qiziqishi, ammo shu bilan birga, mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan ishlarning yo'qligi darajani oshirish, samarali vositalar va usullarni tanlash va hokazolarga qaratilgan tadqiqotlarni yanada dolzarblashtiradi. Bizning maqolamizda 12-yoshli futbolchilarni tezkor va kuchli tayyorlashning eng samarali vositalari va usullarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar natijalari umumlashtirilgan. Tadqiqotimizning asosiy maqsadi mashg'ulot jarayonida ushbu toifadagi futbolchilarda yuqoridagi fazilatlarni rivojlantirishning nazariy va uslubiy xususiyatlarini tahlil qilish va umumlashtirish edi. Biz 12-yoshli futbolchilarni tezlik va kuch bilan tayyorlash metodologiyasini, ushbu yosh guruhidagi sportchilarning mashg'ulot jarayonida foydalanish texnologiyasini ishlab chiqdik. Tadqiqot natijasida biz 12- yoshli futbolchilarning mashg'ulot jarayonida 40 sm balandlikdagi poydevordan sakrash, so'ngra to'siqlardan sakrash bilan birgalikda sakrash kabi tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish vositasidan foydalanish samaradorligini eksperimental ravishda isbotlashga muvaffaq bo'ldik.*

Kalit so'zlar: *tezlik-kuch fazilatlari, jismoniy tayyorgarlik, 12-yoshdagi yosh futbolchilar, vositalar va usullar.*

KIRISH

Futbolchilarning yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini ta'minlovchi asosiy omillardan biri bu ularning tezlik-quvvat qobiliyatlari yoki tezlik-quvvat tayyorgarligining rivojlanish darajasi. Shu sababli, tezlikni va kuchni tayyorlash vositalari va usullarini takomillashtirish sport mahoratini oshirishning muhim zaxirasi sifatida qaraladi [1]. Ushbu xulosalar ushbu maqola mualliflaridan biri tomonidan malakali futbolchilarni tezkor va kuchli tayyorlashning samarali vositalarini aniqlashga va ularni optimallashtirish muammolarini hal qilishga qaratilgan eksperimental tadqiqotlar asosida qilingan, ularning natijalari uning bir qator ilmiy nashrlarida aks etgan. U "50 sm balandlikdagi sakrash yoki sakrash, so'ngra yuqoriga sakrash" kabi mashqlarni qo'llash samaradorligini isbotladi, shuningdek, ushbu vositani malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayoniga joriy etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar va shartlarni ishlab chiqdi. Shu bilan birga, ushbu tadqiqotlar

natijalari, ularning dolzarbligi va ahamiyatiga qaramay, umuman olganda, bolalar va o'smirlar futbolidagi o'quv jarayoniga o'tkazilishi mumkin emas, bu erda tezlikni kuchaytirish masalalari yanada keskin, munozarali va ayniqsa erta mashg'ulot bosqichi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida tezlik-quvvat fazilatlarini tarbiyalash va takomillashtirish bo'yicha ish jarayonida ishlatiladigan turli xil vositalar, ular orasida asosiy o'rinni har xil sakrash mashqlari, qiyin sharoitlarda yugurish, tezlik va tezlikka chidamlilikni rivojlantirish mashqlari, turli stantsiyalardan foydalangan holda aylanma mashg'ulotlar egallaydi. sakrash, ko'p sakrash, kuch mashqlari, to'pni jonglyorlik, ABS va boshqalar. D., aksariyat hollarda ular kutilgan natijalarga erishishga va vazifalarni hal qilishga imkon bermaydi, chunki ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar etarli darajada asoslanmagan, juda ziddiyatli va ushbu mashqlarning ta'siri va qo'llanilishining yo'nalishi har doim ham ushbu vosita fazilatlarini rivojlantirish vazifalariga mos kelmaydi.

TADQIQOT USULLARI VA TASHKIL ETILISHI

- 1 bosqich-axborot manbalarini to'plash va tahlil qilish, o'quv jarayonini kuzatish, so'rovnoma o'tkazish. Birinchi bosqichning muhim tarkibiy qismi futbolchilarning mashg'ulot jarayonida 12-13 yil davomida tumbadan sakrash, so'ngra yuqoriga sakrash [1] va to'siqlardan sakrash kabi tayyorgarlik vositalaridan foydalanish texnologiyasini ishlab chiqish, shuningdek, ushbu vositalardan mashg'ulot jarayonida foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar bo'ldi;

- 2 bosqich-biz ishlab chiqqan metodologiyani 12-yoshli futbolchilarning o'quv jarayoniga joriy etish "FK Yelets" MBSU, pedagogik eksperimentni tashkil etish va o'tkazish;

- 3-bosqich-olingan tadqiqot natijalarini qayta ishlash, ularni keyingi tahlil qilish, xulosalarni shakllantirish.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanilgan: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, so'rovnoma, sinov, tajriba, matematik statistika usullari.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI MUHOKAMA QILISH

Adabiy manbalarni o'rganish, mutaxassislar o'rtasida so'rov o'tkazish, o'quv va raqobatbardosh faoliyatni kuzatish asosida futbolda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim bo'lgan eng muhim vosita fazilatlaridan biri tezlik-kuch fazilatlarini yoki portlovchi kuch deb hisoblanganligi aniqlandi [1], shuningdek, eng samarali deb topildi futbolda tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirish vositalariga "tumbadan sakrash va keyin yuqoriga sakrash" kabi o'quv mashqlari, boshqa turdagi sakrash ishlari bilan birgalikda kiradi, bizning holatda, bu 25 sm balandlikdagi to'siqlardan sakrash edi.

Amaliy xarakterdagi tadqiqotlar natijasida biz quyidagilarni aniqlashimiz va aniqlashimiz mumkin edi:

- 1) 12-yoshli futbolchilarning eng maqbul sakrash balandligi-bu 40 sm;

2) sakrash ishining maqbul kombinatsiyasi (sakrashdan sakrash - sakrash - 3 to'siqlardan sakrash);

3) bitta sakrash mashqlari doirasida ushbu sakrash mashqlarini takrorlashning maqbul soni seriya - 7-8; 4) mashg'ulot doirasidagi seriyalarning maqbul soni-4;

5) mashqlarni tiklash va davom ettirishning maqbul vaqti, bu ketma-ket takrorlashlar orasida 15 dan 30 sekundgacha va ketma-ketliklar orasida 4 dan 6 minutgacha bo'lishi kerak.

Tadqiqotning keyingi bosqichining eng muhim vazifasi 12-yoshli futbolchilarning o'quv jarayoniga 40 sm balandlikdagi shkafdan sakrash va to'siqlardan sakrash bilan birgalikda sakrash usullarini qo'llashga asoslangan tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish va joriy etish edi.

Tadqiqotlar Mbsu FK Yelets negizida o'tkazildi, unda 12-yoshdagi 22 futbolchi ishtirok etdi, ular har birida 11 kishidan iborat eksperimental (eg) va nazorat (kg) guruhlarini tuzdilar. Eg sub'ektlarining o'quv jarayonida haftada bir marta yanvar - may oylari davomida biz ishlab chiqqan tezlikni kuchaytirish metodologiyasi qo'llanildi, shu bilan birga kg sub'ektlari ushbu bo'lim uchun umumiy qabul qilingan tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda shug'ullanishdi. Tajribadan oldin va oxirida biz sinovdan o'tdik. Biz quyidagi testlardan foydalandik:

- 1) 10 m yugurish,
- 2) Shuttle yugurish - 3x10 m,
- 3) joydan uzunlikka sakrash,
- 4) joydan balandlikka sakrash - yuqoriga sakrash.

Tajribadan keyin eg ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi quyidagicha edi:

- "10 m yugurish" testida o'sish 0,12 soniya yoki 5,9 ga teng%;
- "Shuttle Run 3x10 m" testida o'sish 0,62 sek yoki 7 ni tashkil etdi%;
- "joydan uzunlikka sakrash" testida o'sish 10,8 sm yoki 5,7 ga teng bo'ldi%;
- "yuqoriga sakrash" testida - 2,1 sm yoki 12,2%.

Eg o'sish dinamikasi ko'rsatkichlari shunga o'xshash kg ko'rsatkichlaridan sezilarli darajada yuqori. eg va kg sub'ektlarining ko'rsatkichlari dinamikasini raqamlarda taqqoslashni tavsiflab, biz quyidagi natijalarga erishdik:

- "10 m yugurish" testida kg sub'ektlarining o'sishi 0,04 sek yoki 2% ni tashkil etdi, bu eg ko'rsatkichlaridan 3 baravar past;

- "Shuttle Run 3x10 m" testida kg sub'ektlarining o'sish dinamikasi 0,17 soniya yoki 1,9% ni tashkil etdi, bu eg raqamlaridan 3,7 baravar past;

- "joydan uzunlikka sakrash" testida kg sub'ektlarining o'sishi 3,3 sm yoki 1,8% ni tashkil etdi, bu eg ko'rsatkichlaridan 3,2 baravar past;

- "sakrash" testida kg sub'ektlarining o'sishi 0,2 sm yoki 1,3% ni tashkil etdi, bu eg ko'rsatkichlaridan 10 baravar past.

Aytishimiz mumkinki, biz ishlab chiqqan sakrash ishlarining metodologiyasidan foydalanish, o'quv jarayonida yosh futbolchilarni tezlik-kuch tayyorlash jarayonini takomillashtirish va optimallashtirishga qaratilgan bo'lib, ijobiy ta'sir ko'rsatdi va

sportchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga imkon berdi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqotlar portlovchi kuchni rivojlantirish uchun tumbadan sakrash va undan keyin yuqoriga sakrash bilan bog'liq sakrash ishlarining samaradorligini yana bir bor tekshirishga imkon berdi, shuningdek, ushbu mashqdan to'siqlardan sakrash bilan birgalikda foydalanishning maqsadga muvofiqligini eksperimental asoslashga va ushbu vositalardan foydalanish metodologiyasini ishlab chiqishga yordam berdi. futbolchilarni 12-13 yil davomida tez-tez kuch tayyorlash jarayonida.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Doroxov R. N. Sport morfologiyasi / R. N. Doroxov, V. P. guba. - Moskva: Sportaka-dempress, 2002 yil. 232 s.
2. Dubrovskiy V. I. Sport tibbiyoti: darslik. talabalar uchun. yuqori. o'rganish. Muassasalar / V. I. Dubrovskiy. Moskva: Vlados, 2002 yil. 512 s.
3. Zaidieva Ya. Z. menopauzadagi ayollarda menopauza kasalliklarini muqobil davolash / Ya. Z. Zaidieva / / ona va bola. - 2017. - № 12. 873-878-betlar.
4. Komissarova E. N. Konstitutsiya va nozologiya turiga qarab ikkinchi voyaga etgan ayollar uchun sog'lomlashtirish fitnesini qurish xususiyatlari / E. N. Komissarova, M. V. Vatan, L. A. Sazonova // terapevtik jismoniy tarbiya: yutuqlar va rivojlanish istiqbollari: mat. IV Butunrossiya. ilmiy.- amaliyot. konf. Moskva: GTSOLIFK, 2015. 99-103 betlar.